Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№17 (597) 2019

«Берёзка» щитовидке поможет

стр. 9

Аритмию успокоят цветки календулы

стр. 3

Грипп привезли из Турции

стр. 11

Как не дать ангине разгуляться

стр. 3

Огуречная ботва — женский доктор

www.aybolit.ru

Называем адрес

О целебной верховой езде

В городской больнице №4 Омска трудятся более 100 врачей и лечатся в основном дети с церебральным параличом и аутизмом.

Курс восстановительного лечения рассчитан на 10 занятий. Каждое — по 30 минут. Но это уже в манеже, когда ребенок становится «всадником», а до манежа одни дети на массаже, другие с психологом — беседуют, занимаются рисованием. Занятия групповые — по 10 детей в группе. Разного возраста — от 5 до 18 лет. Лечебная верховая езда контролируется не только инструкторами лечебной физкультуры, но еще и человеком, который готовит лошадей к занятиям, и обязательно коневодом. И не важно, кобыла под ребенком, мерин или конь. Главное, лошади не должны быть молодыми и чтобы у них был четырехтактный аллюр — так называется самый медленный шаг лошади, при котором каждое из ее копыт последовательно касается земли. При таком шаге, полагают специалисты, лошадь забирает у наездника энергию, негативно воздействующую на его организм, заряжая взамен целительной.

При ДЦП иппотерапия дает ребенку возможность научиться одеваться на прогулку, раздеваться, застегивать пуговицы, есть без посторонней помощи, общаться с другими детьми. Короче говоря, перестать нуждаться в постоянном уходе. Направление на такое лечение больные получают в поликлинике от своего невролога. В этой больнице за лето оздоровили около 200 детей, но потребность, конечно, больше. Идеально, чтобы больные дети за сезон проходили по 2 курса иппотерапии. Этот вид лечения дает лучший результат, в том числе и психологический, особенно у ребятишек, многие эмоциональные рефлексы которых угасли. Лошадь движется, побуждая ребенка держать голову, спинку, при этом напрягаются все мышцы. А еще ребенок потихоньку преодолевает страх, чувствует себя на высоте. Ведь он — на коне!

Сам себе доктор

● **От трещин на пятках.** Разомните листья лопуха в кашицу, смешайте с медом (1:1). Добавьте муку и сделайте лепешки. Приложите их к пяткам, зафиксируйте бинтом. Утром соскоблите всю ороговевшую кожу. Если одной процедуры окажется мало, можно сделать их две или три.

● **Чесночный компресс на шипицу.** Пропустите через мясорубку стакан чеснока. Тонкую хлопковую салфетку накройте целлофаном, на него выложите 3 чайн. ложки чесночной кашицы, разровняйте, оберните салфеткой ногу, наденьте носки и ложитесь спать. За 3 сеанса боль исчезнет.

● **Гнойную рану залечим.** Налейте 200 г подсолнечного масла в эмалированную посуду, опустите туда 2-3 листа грецкого ореха. Настаивайте 2-3 дня. Прокипятите 5-7 минут. Настаивайте еще 2-3 дня. Процедите. Готовой мазью смазывайте раны.

Новости

ПЛОМБЫ УСТАРЕЛИ

Австралийские стоматологи заявили, что скоро они не будут сверлить зубы, и установка пломбы как метод лечения уйдет в прошлое. Кариес прогрессирует не стремительно. Чтобы дефект распространился до внутреннего слоя дентина, требуется от 4 до 8 лет. На ранней стадии болезни не обязательно сверлить отверстие в зубе, достаточно обработать его лазером или особым раствором и остановить развитие кариеса.

КНИГА ЛУЧШЕ ЧАШКИ С ЧАЕМ

Английским ученым удалось найти хороший способ избавления от стресса. Это старая добрая книга. Чтение, по их мнению, самое быстрое средство вернуть себе душевное равновесие. Книга расслабляет лучше, чем музыка, чашка чая с мятой и прогулка. При чтении понижается уровень гормонов стресса, сердцебиение становится стабильным, нормализуется тонус мышц. Причем неважно, какую книгу вы читаете, — главное, чтобы она была интересна для вас.

ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПРАЗДНИК, ДЛЯ ЖИВОТНЫХ — СМЕРТЬ

Российские экологи требуют отказаться от запуска в небо воздушных шаров. Это невинное занятие, которым сопровождаются праздники, создает угрозу для всего живого. Попав в почву и водоемы, шары годами продолжают выделять в окружающую среду химикаты. Птицы, наземные и морские животные мучительно гибнут, запутываясь в лентах, привязанных к шарам. А лопнувшие шарики становятся смертельным кормом для рыб.

НАСТОЯЩАЯ ЖЕНЩИНА ДОЛЖНА БЫТЬ ВРЕДНОЙ И КАПРИЗНОЙ. А ЗНАЕТЕ ПОЧЕМУ? ПОТОМУ ЧТО!

SOS! Как спастись?

Смерчи, ураганы, торнадо...

АНОМАЛЬНАЯ ЖАРА, КОТОРАЯ РЕЗКО СМЕНЯЕТСЯ ПОХОЛОДАНИЕМ, МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ИХ ВОЗНИКНОВЕНИЮ.

Смерч — это атмосферный вихрь. Возникает он в грозовом облаке и распространяется вниз в виде облачного рукава. Слова «торнадо» и «смерч» обозначают одно и то же явление. Нередко вихрь, образовавшийся на море, называют смерчем, а возникший на суше — торнадо.

Звук приближающегося смерча подобен грохоту гигантского товарного состава. Смерчи — самые мощные в природе ураганы. Крутясь и извиваясь как змеи, они выползают из туч и, спускаясь к земле, причиняют огромные опустошения, разрушая дома, разбрасывая, как мячики, автомобили и вырывая с корнями деревья.

Те, кто пережил встречу со смерчем, рассказывают, что на месте происшествия находили соломинки, вбитые в стволы деревьев, как гвозди. Скорость ветра в смерче достигает 1000 км/час. С такой же скоростью летят по воздуху куски металла и деревья, вырванные из земли, превращаясь в смертоносное оружие. Очень низкое давление в центре смерча может быть причиной взрыва дома, если основание смерча коснется постройки.

Часто человек бессилен перед силами природы. Как себя вести во время и после бури?

1. Если ураган застал вас в здании, отойдите от окон и займите безопасное место у стен внутренних помещений, у встроенных шкафов, в коридоре, ванных комнатах, кладовых, туалетах, в других шкафах, под столами.

2. Погасите огонь в печах, отключите электроэнергию, закройте краны на газовых сетях.

3. В ночное время суток включите радиоприемник, чтобы получать информацию от МЧС. По возможности находитесь в углубленном укрытии, в убежище, погребах.

4. Если буря, ураган или смерч застали вас на улице, как можно дальше держитесь от легких построек, мостов, зданий, эстакад, мачт электропередачи. Старайтесь быстрее укрыться в подвалах, которые есть поблизости. Не заходите в поврежденные здания. Они могут обрушиться при порывах ветра.

В. О. Назаров, сотрудник МЧС

Хозяйка попы явно сама себе нравилась...

Ехала я недавно в метро. В вагон вошла женщина — не очень полная, но попа выдающихся размеров. И эта дама надела белоснежную обтягивающую юбку до колен в крупный черный горох! Когда она шла по вагону, ни один человек не мог отвести взгляд. Правда, некоторые вжались в кресла, опасаясь быть задавленными. Хозяйка попы с величайшим достоинством села и, проехав одну остановку, с видом царицы вышла из вагона. Да, не все укладывается в современные стандарты красоты. И если не получается эти особенности спрятать, можно их и подчеркнуть. Вот эта дама не стала маскировать выдающуюся деталь, а наоборот — сделала ее изюминкой. И она явно сама себе нравилась! Не утверждаю, что это зрелище красиво, но оно, безусловно, впечатляет. А кто-то, наверное, и восхитился.

В. И. Началова, Москва

Знаете ли вы, что...

ДОН — САМАЯ ДРЕВНЯЯ РЕКА РОССИИ, ЕЙ 23 МИЛЛИОНА ЛЕТ. ДЛЯ СРАВНЕНИЯ: ВОЛГА В 4 РАЗА МОЛОЖЕ. БЫЛИ ВРЕМЕНА, КОГДА ГЛУБИНА ДОНА ДОСТИГАЛА ТРЕХСОТ МЕТРОВ.

Эти болезни приходят по ночам

БОЛЯЧКИ ИМЕЮТ ОБЫКНОВЕНИЕ «ПРОСЫПАТЬСЯ», КОГДА ЧЕЛОВЕК ПЫТАЕТСЯ ЗАСНУТЬ. ВЕЧЕРОМ ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ НОРМАЛЬНО, А ПОЛОЖИЛ ГОЛОВУ НА ПОДУШКУ — И НАЧАЛОСЬ!

■ **Ногу свело.** Судорога — это реакция на нарушение кровообращения. Потяните носок на себя и энергично помассируйте. Делайте это лежа или сидя, но не стоя. И вообще не вскакивайте резко на ноги — из-за онемения в стопе или в голени можно упасть и получить травму.

Судороги и спазмы мышц могут быть связаны с недостатком калия и кальция. Поэтому вечером на ужин ешьте молочные продукты, сыр, пшенную кашу, курагу, бананы — на ваш выбор.

Не пейте на ночь мочегонные чаи и лекарства с этим эффектом или сочетайте их прием с аптечными добавками калия и кальция.

■ **Изжога разыгралась.** Поужинали чем-то жирным, острым или копченым? А может, слишком плотно? По этой причине избыток желудочной кислоты забрасывается в пищевод, как только вы ложитесь. Походите спокойно. Примите антацидный препарат, например «Омез». Он свяжет избыток кислоты в желудке. Ложитесь на бок, приподняв изголовье кровати. А перед сном выпейте 2 ст. ложки 10%-ных сливок или стакан нежирного кефира.

■ **Спину прихватило.** Так дает себя знать остеохондроз или позвоночная грыжа. Измените позу: не спите, как стойкий оловянный солдатик. Положите подушку под бедра, если спите на животе, или под ноги, если спите на спине. Сильно болит? Используйте нестероидные противовоспалительные препараты, идеально — в свечах. Они не раздражают желудок ночью, как таблетки.

■ **Кашель напал.** Это признак острого ларингита или бронхита. Не исключено, что к вам подкрадывается астма. Встаньте, откашляйтесь. Спокойно подышите. Выпейте щелочной минеральной воды или молока с щепоткой соды. Ложитесь на бок, приподняв изголовье с помощью большой, не очень мягкой подушки. Если ночные приступы кашля, да еще с одышкой, повторяются, идите в пульмонологу.

■ **Храп напал.** Да такой, что сами себя без конца будите? Если вы молоды или среднего возраста, не страдаете чрезмерной полнотой, то, скорее всего, причина в воспалении пазух носа, полипах или аденоидах. Особенно если при этом болит голова, закладывает нос, плохо стали различать запахи.

Не принимайте на ночь ни капли алкоголя. Перед сном промывайте нос слабым соленым раствором. Засыпайте на боку, положив руки под голову. Если проблема не уходит, поспешите к отоларингологу, пройдите видеоэндоскопическое исследование. Возможно, под ударом сердце.

■ **«Алло, скорая!».** Если чувствуете, что боль нарастает (любая!), не терпите, вызывайте скорую. Катастрофы, связанные со здоровьем, часто происходят именно ночью. Вызвать скорую можно по номерам: 03 — со стационарного телефона, 103 — с мобильного телефона, 112 — с мобильного телефона (единый номер всех экстренных служб). По этому номеру скорую можно вызвать даже при нулевом балансе и заблокированной SIM-карте.

Е. О. Мамукина, терапевт, врач II категории

Орехи от аритмии

Шведские врачи заявили: чем больше орехов ест человек в течение жизни, тем ниже у него риск заболеть мерцательной аритмией. Это нарушение ритма сердца встречается часто и опасно для жизни. Напомним, что суточная порция орехов невелика — всего лишь 25-30 г. Она помещается в одной ладони. Этого количества достаточно, чтобы не перебрать с калориями, но получить максимум ценных веществ. Самый полезный для здоровья орех — миндаль. А вот арахис в полезный для сердца список не включен, поскольку он не орех, а боб.

Цветки календулы помогают успокоить аритмию

У меня появилась экстрасистолия. Тут я вспомнила о том, что цветки календулы излечивают даже самую тяжелую аритмию. Параллельно с приемом препарата, который выписал врач, стала заваривать календулу. Заливала 1 ст. ложку цветков 1 стаканом кипятка, настаивала час и пила по несколько глотков в течение дня независимо от еды. Через неделю лекарство принимать перестала, а настой календулы продолжала пить еще месяц. Экстрасистолия исчезла, но для профилактики после четырехнедельного перерыва пропила еще курс настоя календулы (1,5 месяца). Но надо помнить: тем, у кого пульс ниже 60 ударов в минуту, дозировку надо уменьшить (1 чайн. ложка цветков на 1 стакан кипятка) или совсем отказаться от календулы. А на зиму готовлю такой состав: пропускаю через мясорубку 10 лимонов (без косточек, но с кожурой) и 5 головок чеснока. Смешиваю с 1 л меда, настаиваю 7 дней и принимаю каждое утро по 1 десертной ложке. Всю зиму сердце не болело, да и от гриппа надежно защитилась.

Валентина Николаевна Гетманова, Воронеж

Ванна с настоем ромашки — моё лекарство

С возрастом боли в спине для многих становятся чуть ли не постоянными спутниками. И я в этом смысле не исключение. Стоит немного перенапрячься или поспать в неудобной позе, и спину начинает ломить. Но у меня есть верное средство от этой напасти — ванна с настоем ромашки. Заливаю хорошую пригоршню сухих соцветий ромашки ведром воды и настаиваю в течение часа. Затем процеживаю и выливаю в ванну, наполненную теплой водой. Принимаю ванну 10-15 минут. После этой процедуры боль в спине почти всегда отступает!

Валентина Ивановна Чижова, Архангельск

ПО-НАСТОЯЩЕМУ СЧАСТЛИВЫХ ЛЮДЕЙ ВИДНО СРАЗУ: ОНИ ВСЕГДА ЛЕЖАТ В ОДНОЙ ПАЛАТЕ.

Ваш случай? *Советы отоларинголога*

Ангина бьёт по суставам

Не давайте ангине разгуляться. Постельный режим как минимум неделю. Иначе рискуете получить осложнения.

При ангине микробы из миндалин попадают в кровь и поражают слабые места в организме. 60% осложнений приходится на суставы. Как обычно бывает: пополоскали горло, полежали денек в постели... Вроде бы полегчало. Можно браться за дела. А через пару недель вдруг отекли суставы, припухли. Боль при движении и в состоянии покоя, нередко сопровождающаяся температурой. Это признаки ревматизма. Обычно это продолжается 2-3 дня. Затем симптомы исчезают в этом месте, но появляются в другом, после — в третьем... Такое волнообразное течение отличает ревматизм от других заболеваний. Чаще поражаются голеностопные и коленные суставы. Хотя ревматическая атака может распространяться и на локти, кисти, позвоночник, стопы. Такое осложнение придется лечить медикаментозными препаратами и физиотерапевтическими процедурами. Однако проще не дать ангине разгуляться. Чтобы этого не случилось, нужен строгий постельный режим, даже если температура в норме. Любая нагрузка в острый период опасна осложнениями. И не только на суставы, но и на сердце, почки, мозг. После ангины нельзя переохлаждаться. В течение месяца следует избегать физических нагрузок.

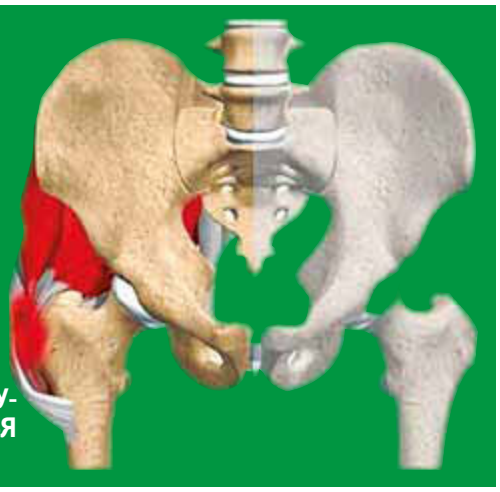
Кроме укрепления иммунитета, нужно следить за состоянием миндалин. Хотя бы раз в полгода (а в тяжелых случаях и чаще) посещайте врача и выполняйте профессиональное промывание миндалин антисептическими растворами. Самостоятельно эту процедуру не сделаете, здесь нужны специальные инструменты.

Ежедневно полощите горло, чтобы удалять налет и гной в острый период и предотвращать обострения при хронической форме. Хорошо помогают солевые полоскания. Не перегружайте миндалины — избегайте острых блюд, маринадов, слишком горячей и очень холодной пищи.

Не запускайте насморк — инфекция из носа легко попадает в глотку и на миндалины.

В. Н. Клевакин, отоларинголог, врач I категории

Самый мощный сустав



В ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ ОРГАНИЗМЕ ТАЗОБЕДРЕННЫЙ СУСТАВ — САМЫЙ МОЩНЫЙ. ОН ПРИНИМАЕТ НА СЕБЯ САМУЮ БОЛЬШУЮ И ДЛИТЕЛЬНУЮ НАГРУЗКУ.

Его задача — не только выдерживать вес тела человека, но и обеспечивать движение, поддерживать равновесие, поэтому даже незначительные проблемы с ним могут серьезно усложнить жизнь. Если же начинают беспокоить боли в тазобедренном суставе, надо незамедлительно обратиться к врачу, потому что только он может провести квалифицированную диагностику. Причиной болей в тазобедренных суставах могут быть...

Перелом шейки бедра — самая распространенная травма сустава. Она очень опасна, особенно для пожилых людей: они больше всего рискуют ее получить, ведь с возрастом кости теряют прочность и плотность.

Артрит (воспаление сустава) — проблема всех пожилых людей. У них имеется весь набор дегенеративных, дистрофических и воспалительных процессов в суставах, и тазобедренный страдает чуть ли не в первую очередь. Болит нога, боль в области паха, которая отдает в колено... Опираясь на ногу во время ходьбы, человек испытывает еще большую боль. При попытке встать из положения сидя больного «простреливает».

Коксартроз (деформирующий артроз). Поражает в основном людей среднего возраста. Может развиваться незаметно, но первые признаки появляются на очень ранних стадиях заболевания. Вначале беспокоит боль в одном из тазобедренных суставов или сразу в обоих. Она нарастает очень медленно. Серьезный дискомфорт начинается на II стадии. Тогда человек жалуется на боли при вставании, поворотах туловища, начале движения — они отдают в колено и пах. Мышцы в пораженной области постоянно напряжены, даже во время сна, поэтому нередко боль в тазобедренном суставе сохраняется и ночью.

Бурсит вертельной сумки. Она находится над выступом бедренной кости. При ее воспалении возникают боли в наружном отделе ягодиц. Если лежать на пораженном боку, боль усиливается. Случаются воспаления и других жидкостных сумок тазобедренного сустава — подвздошно-гребешковой и седалищной.

Тендинит (воспаление сухожилий). Этому заболеванию подвержены люди, работа которых связана с постоянными тяжелыми физическими нагрузками, особенно это касается спортсменов и грузчиков. При тендините тазобедренный сустав сильно болит, только когда человек поднимает тяжести. Если не перегружать суставы, боли может вообще не быть.

Инфекции. Инфекционные артриты вызывают вирусы гриппа, стафилококка, стрептококка и другие. В таких случаях заболевание развивается стремительно. Начинается лихорадка, пораженный сустав припухает, при движении и даже касании к тазобедренному суставу появляется острая боль. При туберкулезном артрите симптомы другие. Чаще всего он поражает именно тазобедренный сустав. В этом случае болезнь дает себя знать постепенно. Сначала человека при ходьбе беспокоит легкая боль, отдающая в бедра или колено. По мере развития заболевания бедро вообще ограничивается в движении, зона поражения опухает.

Наследственные заболевания. Речь идет о болезни Легга Кальве Пертеса. Ею страдают мальчики в раннем возрасте. Причем боль бывает или в правом, или в левом тазобедренном суставе. Недуг начинает давать себя знать болью не только в тазобедренном суставе, но и в колене.

Опухоли костей и мягких тканей. Ноющая боль может быть напрямую связана с болезнью именно сустава. Причиной может быть новообразование в мышечной и костной ткани. В зависимости от того, доброкачественное оно или злокачественное, а также его местонахождения боли тоже могут быть разные.

P. S. Лечить такие недуги домашними средствами опасно. К сожалению, мысль сходить к врачу приходит в последнюю очередь. Самостоятельно можно только по характеру боли сориентироваться, что происходит в вашем организме.

В. Ф. Кутепов, ортопед-невролог, врач высшей категории

Кое-что новенькое

ГАЗИРОВКА БЬЁТ ПО КОЛЕНЯМ

Если болят коленные суставы, не пейте газированные напитки, даже по чуть-чуть. Газировка активно подстегивает дегенеративные изменения именно в коленях. Особенно достается худощавым мужчинам. Ученые пока до конца не выяснили, что сильнее влияет на развитие остеоартрита — большое количество калорий в газировке или добавки, которые входят в нее. Но негатив очевиден. Это показывают многочисленные наблюдения.

ПРИ ЧЁМ ТУТ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ?!

Доказана взаимосвязь между недержанием мочи и искривлением позвоночника. Женщины, страдающие остеопорозом, теряют рост из-за деформации позвоночника. Его искривление изменяет расположение органов, мышц и костей в брюшной полости. Они начинают давить на мочевой пузырь, и это может стать причиной недержания. Вывод: если диагностирован остеопороз, нужно проходить обследование у уролога, чтобы вовремя выявить смещение внутренних органов.

■ ЕСЛИ СТОРОНИТЬСЯ ВСЕХ НЕПРИЯТНОСТЕЙ, МОЖНО ПРОЙТИ МИМО ВСЕХ УДОВОЛЬСТВИЙ.

■ ЧЕМ ВЫШЕ ЦЕЛЬ, ТЕМ УДОБНЕЕ НА НЕЕ СМОТРЕТЬ ЛЕЖА.

■ ВСЕ ГЕРОИЧЕСКИЕ ПОДВИГИ НАЧИНАЮТСЯ СЛОВАМИ: «ТВОЮ Ж МАТЬ!»

Прикинь на себя — *Полезно знать*

Как стать жаворонком

РАННИЕ ПТАШКИ БОЛЕЕ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫ И ОПТИМИСТИЧНЫ, МЕНЬШЕ ПОДВЕРЖЕНЫ ДЕПРЕССИЯМ.

1 **Высыпайтесь.** Человеку ежесуточно необходимо 7-9 часов сна. Не засиживайтесь допоздна, тогда вставать рано будет гораздо проще.

2 **Выработайте режим.** Заводите будильник каждый день на одно и то же время (даже в выходные!). Постепенно привыкнете и будете открывать глаза еще до сигнала часов.

3 **Никаких отсрочек.** Многие сони, услышав звонок будильника, на автомате, даже не открывая глаз, жмут кнопку «Повторить через 10 минут». Самые невозмутимые умудряются так урвать еще полчаса, а то и час сна. Но если решили стать жаворонком, от этой привычки придется избавиться — поставьте будильник подальше от кровати, и тогда вам все равно придется встать, чтобы выключить его. А еще лучше просто отключите функцию повтора.

4 **Начните с малого.** Если вы решили вставать в 6 утра, то не ставьте будильник сразу на этот час. Приучайте организм к новому режиму сна и отдыха постепенно: сначала установите таймер на 8, каждый день сдвигайте стрелку на 15 минут, пока, наконец, не достигнете желаемого времени.

5 **Поставьте на будильник успокаивающую мелодию.** Говорят: есть у тебя любимая песня, а потом ставишь ее на будильник — и нет у тебя больше любимой песни. Чтобы подобного не происходило, подберите для будильника легкую успокаивающую мелодию, желательно без слов.

6 **Не зашторивайте окна.** Просыпаться гораздо проще, когда за окном уже светло. Не закрывайте на ночь жалюзи, не задергивайте шторы, и тогда, быть может, вас разбудят первые ласковые лучики света.

7 **Завтракайте.** Чашка кофе придаст бодрости, но не зарядит энергией. Необходимый энергетический заряд может дать пища, поэтому, проснувшись, не забудьте позавтракать, даже если не хочется.

8 **Занимайтесь спортом.** Утренняя пробежка не оставит от сна и следа, а несколько простых упражнений придадут сил и энергии на весь день.

9 **Балуйте себя.** Придумайте какое-нибудь «баловство», которое будет доступно вам лишь по утрам. Например, горячая ванна с солью или жутко калорийные блинчики со взбитыми сливками на завтрак. Это будет для вас дополнительным предлогом вставать рано.

10 **Просто делайте это!** Есть такое слово «надо». И если вы решили стать жаворонком, вы просто обязаны каждое утро выбираться из постели и прогонять сон.

С. Ф. Пасько, терапевт, врач II категории

Живи-поживай!

Для тех, кому за...

У женщин средних лет и старше в руках много козырей...

Страх одиночества многие дамы считают обязательным спутником старости. Одних он заставляет тщательно скрывать свой возраст, других отправляет на стол пластического хирурга. Может быть, надутые щеки и подрезанные веки спасут от унылых вечеров в компании телевизора, пяти котов и от собственной никому ненужности... Третьи так достают своих родственников «ценными» советами, что от них стараются держаться подальше и видеться пореже. Получается замкнутый круг. Именно страх одиночества толкает женщину на то, что и становится причиной отчуждения. Мамы и бабушки истерят, навязываются, требуют внимания, вместо того чтобы мирно жить-поживать. Это и действует отталкивающе. Не хотите повторить печальный опыт?

Для начала перестаньте думать о том, что останетесь одна. Сейчас вы довольны своим кругом общения? Значит, и в старости у вас с этим будет все в порядке. Если не решите податься в отшельницы.

Боитесь стать ворчливой и приставучей теткой — незамедлительно начинайте готовить себя в мировые бабки. Или в божьи одуванчики, которых так любят внуки. Помогайте, только если просят. Приучите себя не жаловаться, не критиковать и не поучать. Общество с большим удовольствием принимает людей интересных, а не полезных. А интересной станьте прежде всего для себя. Некоторые пенсионерки и в преклонном возрасте сыплют остротами и афоризмами, ходят в шелках и с алой помадой на губах. Могут умно и тонко поговорить на любые темы. У женщин средних лет и старше в руках много козырей. Они самые интересные и остроумные собеседницы, умеющие слушать, знающие свои сильные стороны... Далее продолжите список сами...

Зажуём стресс

Когда волна гнева или тревоги захлестнет вас с головой, пожуйте жвачку. Жевательные движения в течение 15 минут увеличивают приток свежей крови к мозгу, укрепляют нервы и снижают выработку гормона стресса — кортизола. Эффект будет еще лучше, если это будет мятная жвачка. Один только запах мяты уже способен расслабить нервы.

Сам себе доктор

Воспалился седалищный нерв?

Пропустите через мясорубку свежий корень хрена, чтобы получилось 1/2 стакана. Возьмите столько же тертой сырой картошки, 1 ст. ложку меда и 3 ст. ложки растительного масла. Все перемешайте. Смажьте предварительно поясницу кремом, нанесите смесь слоем 1 см, накройте плотной тканью, сложенной вдвое, затем полиэтиленом, а сверху— подушкой, чтобы не уходило тепло. Укройтесь одеялом и лежите так, сколько сможете выдержать, желательно хотя бы минут 30. Будет сильно жечь, кожа покраснеет, но нужно потерпеть. Желательно сделать несколько таких процедур, можно через день-два, и вы скоро забудете о боли.

Огуреи-молодеи

Рекомендуем

Суточную потребность организма в витамине С способны удовлетворить 250-300 г свежих огурцов.

■ **При переутомлении** смешайте по 1 ст. ложке плодов шиповника, листьев крапивы и смородины, залейте 1 стаканом кипятка, варите на маленьком огне 10 минут, процедите, остудите. Приготовьте 1/2 стакана огуречно-морковного сока (1:1), добавьте 1/4 часть полученного отвара и пейте 2 раза в день. Для улучшения вкуса можно добавить 1 чайн. ложку меда.

■ **При упадке сил** смешайте по 1 ст. ложке плодов шиповника и листьев крапивы, залейте 1/2 стакана кипящего огуречного сока, дайте остыть, процедите. Пейте по 1/4 стакана 2 раза в день. Курс лечения — 1 неделя.

■ **При бессоннице** 1 ст. ложку травы пустырника и 2 ст. ложки мяты перечной залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте час, процедите, долейте до первоначального объема свежим огуречным соком. Пейте настой теплым по 1/3 стакана на ночь.

■ **При мозолях** нарежьте кружочками свежий огурец и не менее суток вымачивайте в уксусе. Один ломтик наложите на мозоль, слегка прибинтуйте, зафиксируйте повязку и оставьте на всю ночь. Процедуру повторите 4-5 раз, и через несколько дней мозоль сойдет.

■ **При ожогах** паром или горячей жидкостью на пострадавший участок наложите кашицу из мякоти огурца. Меняйте каждые 10 минут, и ожог быстро заживет.

В нашем доме всегда имеется мазь от ожогов

Я смешиваю в равных количествах еловую живицу, пчелиный воск и топленое сливочное масло. Эту смесь надо вскипятить до появления пены, процедить через два слоя марли — и мазь готова! Если случится у кого-нибудь ожог, обожженное место надо сначала обмыть теплой водой, растворив в ней несколько кристалликов марганцовки, и обязательно дать подсохнуть. Потом нанести мазь тонким слоем на бинт и приложить к больному месту. После наложения мази будет ощущаться жжение, но минут через 20-30 оно пройдет. Эту же мазь можно накладывать на нарывы, чтобы они быстро и безболезненно прорвались. А мне она помогает, когда болят суставы. Натираюсь и ложусь спать.

Фатима Магомедова, Дагестан

Брось сигарету!

Как стать здоровым и красивым

Сигарета в 8 раз повышает риск заболеть раком легких. Но это еще когда будет! Что ж, вот вам новые страшилки...

Здоровая пища, которую вы едите, пропадает зря. Всего одна сигарета крадет у организма 25 мг витамина С (это один мандарин) и уменьшает усвоение витамина D — самого важного питательного элемента для здоровья кожи. Если вы получите травму, будете восстанавливаться гораздо дольше, чем некурящие. Так что бросайте сигарету и читайте, как поскорее вернуться в компанию здоровых и красивых людей.

1 **Успокойте нервы.** Знаете про синдром отмены? Отказ от курения дает нагрузку на надпочечники, которые вырабатывают гормоны, борющиеся со стрессом. Вы становитесь нервным, просто невозможным. Купите экстракт элеутерококка и зверобоя в таблетках. Принимайте по схеме, указанной в инструкции. Это не даст сорваться.

2 **Подлечите сосуды.** Прочищайте «трубы»! Таурин — аминокислота, которая исправит вред, нанесенный кровеносной системе. Купите таурин в капсулах по 500 мг (рецепта от врача не надо). Принимайте по капсуле в день в течение двух месяцев с момента отказа от курения. Главное — чтобы не было аллергии.

3 **Поменяйте диету.** Еда тоже может быть лекарством. Полифенолы действуют как бригада ремонтников для небольших, но важных групп клеток в легких — альвеол и бронхиол. Много полифенолов в брюссельской и кудрявой капусте, красном винограде, зеленом чае, яблоках, оливковом масле. Ешьте их ежедневно в течение всей жизни.

4 **Все еще тянет...** Прошло уже три месяца, а вы все мечтаете о пачке сигарет? Физическая зависимость уже прошла, осталось побороть психологическую. Попробуйте гипноз. По данным исследований, он на 88% помогает бросить курить. Правда, хорошего гипнолога еще надо поискать. Удачи!

Н. Я. Сидоренко, нарколог-гипнолог

Пригодится

■ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ АТЕРОСКЛЕРОЗА ПИЩУ РЕГУЛЯРНО ПОСЫПАЙТЕ ЧУТЬ-ЧУТЬ РАСТЕРТЫМ СУХИМ ЗЕЛЕНЫМ ЧАЕМ.

■ СЕРДЦЕ СКАЖЕТ СПАСИБО, ЕСЛИ УТРОМ, НАТОЩАК, ВЫПИВАТЬ 2 ЯИЧНЫХ БЕЛКА С ЛОЖКОЙ МЕДА.

■ ПРИ ГИПОТОНИИ ЕЖЕДНЕВНО ПЕЙТЕ СМЕСЬ СОКА МОРКОВИ (10 ЧАСТЕЙ) И СОКА ШПИНАТА (6 ЧАСТЕЙ) — ПО 1 СТАКАНУ 3 РАЗА В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ.

Медовые рецепты

■ **Мед укрепляет не только нервную систему, но и весь организм.** Залейте 15 г измельченного корня валерианы стаканом крутого кипятка и оставьте на ночь настаиваться. Утром процедите, добавьте 1 ст. ложку меда, размешайте. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день: перед едой и на ночь. Вечернюю дозу можно увеличить до 3 ст. ложек (в зависимости от состояния нервной системы, если чувствуете излишнее возбуждение).

■ **От сердечных болей.** Смешайте 1 ст. ложку свежетертого хрена с полной ложкой акациевого меда до однородности и съешьте за час до завтрака. Важно, чтобы хрен был свежим, поэтому смесь нужно готовить ежедневно. Если возникают боли в желудке из-за хрена, нужно уменьшить дозу до 1 чайн. ложки, затем постепенно вернуться к прежней дозировке. После 30 дней такого лечения сделайте перерыв на 2 месяца и возобновите, если сердечные боли вернутся.

P. S. Во время лечения хрено-медовым средством нужно избегать приема синтетических препаратов.

■ **Чтобы были чистыми сосуды.** Смешайте по 100 г травы бессмертника и зверобоя, березовых почек и цветков ромашки. Смесь измельчите, сложите в стеклянную банку, закройте крышкой. Вечером залейте 1 ст. ложку сбора 0,5 л кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Добавьте в стакан теплого настоя 1 чайн. ложку меда и выпейте. После этого нельзя ни есть, ни пить, сразу ложитесь спать. Утром разогрейте оставшийся настой и выпейте с медом натощак. Через час можно позавтракать. Лечение продолжайте до тех пор, пока не закончится сбор. Повторите лечение через полгода.

Вы просили рассказать — *Прикинь на себя*

И вдруг склероз...

Можно ли вылечить рассеянный склероз? Как его распознать? Вот так живешь-живешь — и вдруг склероз. Помогут ли средства народной медицины?

И. Т. Михайлова, Владимирская обл.

Рассеянный склероз — это заболевание центральной нервной системы. Он не заразен, но считается тяжелым, очень коварным и полностью неизлечимым заболеванием. На различных участках головного и спинного мозга образуются так называемые рубцы (участки склероза). При этом защитная оболочка нервных волокон (миелин) повреждается и нарушает их нормальную работу. А поскольку таких участков много, склероз и назвали рассеянным. Болезнь эта широко распространена по всему миру, а особенно в северных широтах. Поражает в основном людей 20-40 лет, очень редко возникает в возрасте до 10 и после 50.

Почему появляется? Причины возникновения рассеянного склероза как такового пока еще не установлены. Возможно, они скрываются в перенесенных в детском возрасте вирусных инфекционных заболеваниях, наличии в организме токсинов, аутоиммунных заболеваниях (к примеру, вируса парагриппа).

Как распознать? Перед началом болезни могут наблюдаться повышение температуры, сильное переутомление, перегрев. Симптомы очень разнообразны и довольно непостоянны. Описанные симптомы могут быть вызваны и другими заболеваниями, поэтому возникают сложности при распознавании. Приметой рассеянного склероза, особенно в начальной стадии, является его непостоянство, так называемая летучесть. Например, нарушения в организме, отмеченные утром, могут исчезнуть уже к вечеру или за 1-2 дня, а также в течение дня повторяться несколько раз.

В народе рассеянный склероз лечат настоем или настойкой мордовника. Залейте 2-3 чайн. ложки семян мордовника стаканом кипятка, настаивайте в теплом месте ночь. Утром процедите через несколько слоев марли с ватой для задержания мелких колючек. За сутки нужно выпить 1 стакан настоя в 3-4 приема.

К. П. Орлова, невролог

Мазь с окопником и живицей мы варим сами

Знаю, что многие любят лечиться мазью с живокостом, он же окопник. Она хорошо помогает при заболеваниях суставов и межпозвоночных грыжах. Я узнал о целебных свойствах этого растения еще от дедов. Жили на кордоне, аптек рядом не было. Поэтому такую мазь делали сами: топили 350 г свиного нутряного жира, добавляли 0,5 кг перекрученного на мясорубке корня окопника (чистить не надо), варили минут 40. Затем добавляли 70 г растопленной сосновой смолы-живицы, топили минут 15-20, вливали 300 г водки и минут через 10 снимали с огня. Мазь получалась однородная, хорошо спасала от болей в надорванных тяжелой работой спинах. Может быть, пригодится и кому-то из читателей «Айболита».

Вениамин Викторович Забродин, Алтайский край

... и дышать становится легче

Хочу поделиться с читателями «Айболита» хорошим способом очищения кишечника от шлаков. Большую свеклу отварите, натрите на мелкой терке, добавьте немного оливкового масла, перемешайте. Съешьте салат перед сном, запивая стаканом теплой воды. Курс — 7-10 дней. Повторяйте 1 раз в 3 месяца. После такого лечения кишечник полностью опорожняется, вес снижается, и дышать становится легче.

М. И. Паршина, Курск

Листья хрена от пяточных шпор

Процедуру делайте вечером. Примите ножную ванночку (20-25 минут), вытрите ноги полотенцем. Лист свежего хрена разрежьте на половинки и приложите к стопе, плотно обернув листом пятку. Затем наденьте носок и ложитесь спать. Утром повязку снимите. На листьях могут быть белые пятнышки — не пугайтесь, это шпоры. На третий-четвертый день лечения боли утихают, но процедуру делайте, пока совсем не пройдут. Мне этот рецепт очень помог. Уже 30 лет шпоры не беспокоят.

И. Н. Тимченко, Ульяновск

Цветочная настойка суставам помогает

Делюсь рецептом, который спасает суставы. Он очень помогает моей бабушке. Готовит настойку бабуля так: собирает по мере распускания цветы каштана, акации и сирени. Сушит их и готовит снадобье. В 0,5 л водки засыпает по 4 крупные щепотки высушенных цветов, настаивает 3 недели. Готовой настойкой растирает больные и немеющие суставы. Также принимает настойку по 20 капель 3 раза в день до еды. Облегчение, как правило, наступает на третью неделю.

О. В. Жаворонкова, Волгоград

■ ЗНАЕТЕ ПЕСНЮ «МЫ ПЕВЦЫ И МУЗЫКАНТЫ, АКРОБАТЫ И ШУТЫ...»? БЛИН, ДА ЭТО ЖЕ ГИМН ГОСДУМЫ!

■ ЕСЛИ В ЖИЗНИ ЧТО-ТО НЕ КЛЕИТСЯ, ВЫБРОСЬТЕ КЛЕЙ И ВОЗЬМИТЕ ГВОЗДИ. ЗАБЕЙТЕ НА ВСЕ!

■ ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ — ЭТО КОГДА ВСЕ И ВЕЗДЕ МОЖНО, НО НЕ С КЕМ И НЕКОГДА.

Тест-диагностика

Сколько лет вашим органам

И КАК ПРАВИЛЬНО ЖИТЬ ДАЛЬШЕ.

1 **Возраст сердца.** Измерьте пульс в состоянии покоя. Затем быстро присядьте 30 раз. На сколько увеличился пульс? У 20-летнего человека он может возрасти на 5-10 ударов. Для 30-летнего — на 10-20 ударов. Для 40-летнего норма — прирост на 20-30 ударов. Для 50-летнего — на 30-40 ударов. Для 60-летнего — на 50-60. А для 70-летнего — на 60-70.

2 **Возраст сосудов и эластичность кожи.** Ущипните себя за тыльную сторону кисти и удерживайте кожу в таком положении 5 секунд. Теперь отпустите кожу и засеките время, за которое она опять приобретет свой обычный вид. Если вид и цвет кожи станут прежними в течение 5 секунд, то возраст ваших сосудов не превышает тридцати лет, через 8 секунд — вам не более сорока, 10 секунд — вам на данный момент 50 лет. Ну а если нормальный цвет кожи вернулся только через 15 секунд, то вам уже 60 лет. Свыше 20 секунд — более 70.

3 **Возраст легких.** А. Сделайте вдох полной грудью и медленно выдохните. А теперь посчитайте, сколько таких вдохов сможете сделать за минуту. Не торопитесь, иначе от переизбытка кислорода закружится голова. Если за минуту смогли сделать 40 вдохов-выдохов — вам 20 лет, от 35 до 39 — 30 лет, от 30 до 34 — вам 40 лет, от 20 до 29 — 50 лет, от 15 до 19 — 60, от 10 до 14 — 70.

Б. С какого расстояния вы сможете задуть горящую свечу или спичку? Если смогли это сделать с расстояния 1 метр — вам 20 лет, с расстояния 70-80 сантиметров — 40 лет, с 50-60 сантиметров — 60 лет, 30-40 — больше 70 лет.

4 **Скорость реакции.** Попросите кого-нибудь из близких подержать линейку длиной 50 сантиметров. Встаньте лицом друг к другу. Рука помощника должна быть вытянута и расположена на 10 сантиметров выше вашей руки. Попросите его, не предупреждая вас, отпустить линейку. Ваша задача — как можно быстрее поймать ее двумя пальцами: большим и указательным. Посмотрите, на какой отметке вы поймали линейку. Если на отметке 20 сантиметров, то ваш биологический возраст 20 лет, если на отметке 25 сантиметров — вам уже 30, 35 сантиметров — 40 лет, 45 сантиметров — 60 лет. А если вы совсем не смогли поймать линейку, то возраст вашего тела 70 лет.

5 **Возраст суставов и их подвижность.** Закиньте обе руки за спину, одну сверху другой, и сцепите их в замок. Если это упражнение далось с легкостью, то ваш биологический возраст 20 лет, если пальцы только слегка коснулись друг друга — вам 30 лет, если пальцы совсем не коснулись друг друга — 40, если не смогли сблизить руки за спиной — вам 60. Если не смогли даже завести руки за спину, то вам не меньше 70.

Ёшкин кот!

Уши одного человека совершенно разные как внутри, так и снаружи.

Подведём итоги

А теперь сложите все полученные результаты и разделите их на пять. Итоговая цифра и будет вашим истинным биологическим возрастом. Если это число более чем на 5 отличается от вашего паспортного возраста, то пора изменить свой образ жизни. Прекратите нервничать по мелочам. А вот если ваш биологический возраст превысил ваш паспортный более чем на 10 лет, в вашем организме есть серьезные нарушения. Займитесь своим здоровьем. Начните с полного обследования всех органов и систем.

Советы кардиолога — *Ещё та проблема*

Для сильно пьющих

Алкогольная миокардиодистрофия — это поражение сердечной мышцы, вызванное отравлением организма этанолом. Заболевание развивается чаще всего у сильно пьющих мужчин.

ТРИ СТАДИИ СЕРДЕЧНОГО НЕДУГА

*** Первая стадия** длится до 10 лет. При этом периодически появляются боли в области сердца.

*** Вторая стадия** развивается у больных хроническим алкоголизмом, которые употребляют алкоголь больше 10 лет. Развивается сердечная недостаточность: отеки на ногах, одышка, кашель, появляется синюшность губ, лица, кистей и стоп. Одышка может усиливаться в положении лежа. Это говорит о застое крови в малом круге кровообращения. Застой в большом круге кровообращения сопровождается увеличением печени. Могут развиваться мерцательная аритмия, серьезные нарушения ритма.

Третья стадия. У больного тяжелая недостаточность кровообращения. Нарушаются функции внутренних органов, необратимо изменяется их структура.

СИМПТОМЫ АЛКОГОЛЬНОЙ МИОКАРДИОДИСТРОФИИ

Они проявляются в течение недели после избыточного употребления алкоголя. Возникают боли в области сердца, не связанные с физической нагрузкой. Как правило, боли бывают ноющие, колющие, длительные. Бесполезно принимать нитроглицерин. Боль усиливается, если выпить с похмелья. Начинается одышка, дыхание становится частым и поверхностным, не хватает воздуха даже при небольшой нагрузке. И еще сюда добавляется ощущение замирания, перебои в работе сердца, неритмичный пульс, головокружение. На ЭКГ обычно регистрируется желудочковая или суправентрикулярная экстрасистолия, трепетание и фибрилляция предсердий, пароксизмальная наджелудочковая тахикардия. Для прогрессирующей сердечной недостаточности, кроме увеличения печени и отеков, характерна сильная одышка даже в покое. Она усиливается в положении лежа, поэтому больной принимает вынужденное положение тела — полусидя. Отекают ноги, а в тяжелых случаях отеки распространяются на все тело. Увеличивается живот — так начинается асцит: водянка живота.

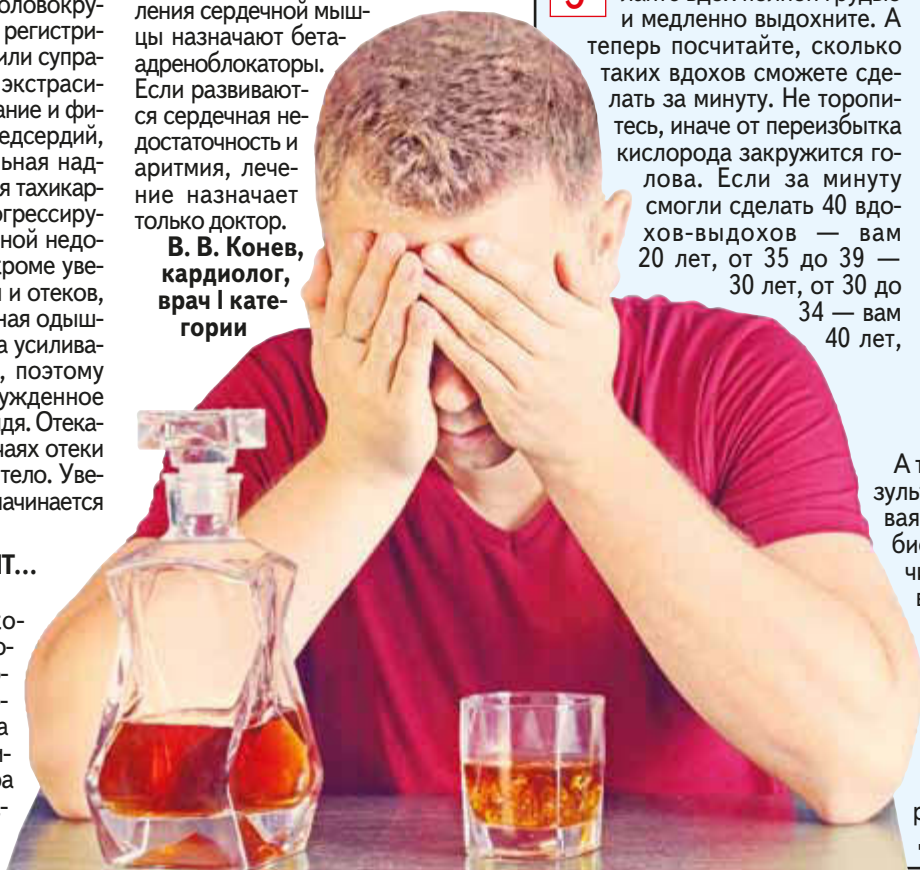
ДИАГНОЗ ПОСТАВИТ... НАРКОЛОГ

Для диагностики алкогольной миокардиодистрофии проводят электрокардиографию, ультразвуковое исследование сердца (эхокардиографию), мониторинг по методу Холтера (суточное мониторирование электрокардиограммы), пробы с нагрузкой (велоэргометрия, тредмил-тест). Диагноз хронический алкоголизм подтверждает нарколог.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ?

Бросить пить. Поскольку больной алкогольной миокардиодистрофией испытывает кислородное голодание, ему рекомендуют прогулки на свежем воздухе, кислородные коктейли. Помогают сеансы гипербарической оксигенации. Для оздоровления сердечной мышцы назначают бета-адреноблокаторы. Если развивается сердечная недостаточность и аритмия, лечение назначает только доктор.

В. В. Конев, кардиолог, врач I категории



Очень хорошее письмо

Я стала здоровой благодаря пчёлам

Почти 30 лет назад я вышла замуж в семью пчеловодов. Вернее сказать, это не просто семья, а целый род, который испокон века, из поколения в поколение занимается пчеловодством. И очень благодарна Богу за это.

ПОПАЛА В РОДОВОЕ ГНЕЗДО ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

Это были здоровые и крепкие люди, до глубокой старости сохраняющие блестящую память, здравый рассудок, бодрый дух и крепкое тело. Для меня это было удивительно, а для моих новых родственников вполне естественно. Они считали, что это удел всех пчеловодов. Позже я на себе испытала чудодейственную силу пчелопродуктов и уверена, что благодаря им стала счастливой мамочкой и здоровой женщиной.

Я БЫЛА ХУДЮЩАЯ, КАК ЖЕРДЬ

Не лечилась, не лежала в больницах, но мне как будто не хватало сил. И хотя была веселой, подвижной, любила бегать, играть, кататься на велосипеде, быстро уставала, часто кружилась голова, иногда тошнило, физические нагрузки изматывали. Половое созревание тоже задерживалось. А когда вышла замуж, оказалось, что еще и забеременеть не могу. Это было страшным ударом, потому что я была единственным и поздним ребенком у своих родителей и всегда мечтала о большой и шумной семье.

ОДНИ ВРАЧИ ГОВОРИЛИ ОДНО, ДРУГИЕ — ДРУГОЕ

Мы тогда с мужем жили в городе и, как я считаю теперь, пусть не обижаются на меня горожане, были духовно оторваны от природы, от своих корней. Поэтому по совету соседей, подруг, знакомых в панике стали обивать пороги больниц и клиник, а в то перестроечное время зачастую шарлатанских. Это не давало результатов, а душевное опустошение было налицо. Приезжая в гости в деревню к бабушке и дедушке, я все чаще замечала, как бабушка Марфа Никифоровна, выслушивая рассказы о наших медицинских экспериментах, сокрушенно качала головой и постоянно приговаривала, что все лекарства у нас под ногами. Бог дал все человеку для нормальной жизни — живи и пользуйся, и не надо ничего придумывать, «вымудряться».

> В ИЗГОЛОВЬЕ БАБУШКА ВЕШАЛА ПРОПИТАННЫЕ ПРОПОЛИСОМ ХОЛСТИКИ, ЧТОБЫ ВСЮ НОЧЬ ДЫШАТЬ ИХ ЦЕЛЕБНЫМ АРОМАТОМ.

Лечение мое зашло в тупик. Одни врачи говорили одно, другие — другое. Диагнозы иногда были полностью противоположные. Кто-то предлагал операцию, кто-то вообще разводил руками, мол, детей у меня не будет никогда.

Через пять лет бесплодного лечения я была совершенно обессилена. Как раз в это время сдала госэкзамены в институте и на все лето приехала к бабушке и дедушке в деревню. Увидев меня, бабушка просто ахнула: худющая, как жердь, бледная, бесцветная, с потухшим равнодушным взглядом, я была похожа на узницу. В это время моего мужа Юру по работе отправили в длительную командировку на Север, и бабушка этому как будто обрадовалась. Мы со спокойной душой проводили Юру работать, а меня его родственники решительно оставили в деревне, на пасеке. Как они говорили, «отсочать». Сначала я скептически отнеслась к этой идее, только потом, когда ощутила пользу от меда и продуктов пчеловодства, поняла, что решение было правильным. С первых дней пребывания на пасеке бабушка активно восстанавливала мой организм. Она даже лечением это не называла, а именно восстановлением.

Я УЗНАЛА, ЧТО ТАКОЕ МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО

Его бабушка ставила особняком среди всех продуктов пчеловодства, особенно для женщин. Оно делает организм молодым, бодрым, так как влияет на обмен веществ, эндокринные железы, в том числе и половые. Бабушка заставляла меня принимать маточное молочко в разных видах: и свежее под язык или внутрь (натощак, за 30 минут до еды), и с медовым сиропом (на кончике ножа на 100 г сиропа), и с цветочной пыльцой (1 чайн. ложка пыльцы и маточное молочко из одного маточника). Я даже маски для лица делала из маточного молочка. А на зиму мы с бабушкой законсервировали несколько баночек маточного молочка. В небольшие баночки собирали его и заливали свежим медом. Все это перемешивали, плотно закрывали крышкой и ставили в холодильник.

> МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО ПРИНИМАЮТ ПОД ЯЗЫК НА КОНЧИКЕ НОЖА С МЕДОМ ИЛИ ПЫЛЬЦОЙ.

ДА Я И НЕ СОПРОТИВЛЯЛАСЬ СЛАДКОМУ ЛЕЧЕНИЮ

Бабушке с дедушкой даже не приходилось меня ни в чем убеждать, доказывать полезность продуктов пчеловодства. У меня перед глазами был пример их собственной гармоничной жизни, красоты и здоровья. Все рассказы о своей семье они подтверждали удивительными фактами долголетия и поистине богатырского здоровья их предков-пчеловодов. Почти все у них в роду жили до 90 лет, многие перешагивали этот рубеж. И бабушка с дедушкой тоже перешагнули эту черту: дедушка дожил до 97 лет, а бабушка — до 98. Как и все их предки, и бабушка, и дедушка до конца своих дней почти полностью сохранили зубы. Дедушка впервые узнал, что такое зубная боль, только в 52 года. Хотя зубы старики никогда не чистили пастой или порошком, а вместо этого после еды клали горошинку воска или прополиса в рот и жевали.

В этой семье понятия не имели, что такое очки, до конца жизни зрение у всех оставалось хорошим. В 95 лет бабушка свободно вдевала нитку в иголку. У них была прекрасная память не только на имена и события, но и на даты. Мужчины до глубокой старости не знали никаких мужских проблем, а женщинам были неизвестны проблемы менопаузы. Рожали по трое-четверо детей, беременность и роды всегда проходили легко.

К ОСЕНИ МОЙ ОРГАНИЗМ НАЧАЛ ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ

Я почувствовала прилив сил и бодрости. Восторгу не было предела! И только бабушка с дедушкой не удивлялись, они-то как раз знали, что все так и должно быть, ни на минуту не сомневались в результате. Все время до приезда мужа я работала вместе с бабушкой и дедушкой на пасеке и так полюбила это дело, что свою дальнейшую жизнь без этого уже не мыслила. Правду говорят: «Найди себе работу по душе, и ты ни дня не будешь работать!» Так случилось и со мной. Я не работала — жила пасекой. Она стала частью моей жизни, я ею в буквальном смысле дышала. На спинку моей кровати, в изголовье, бабушка вешала пропитанные пчелиным клеем холстики из ульев, чтобы ночью, во время сна, я вдыхала их целебный аромат.

Я сама себя не узнавала: крепкая, статная. А еще розовощекая, со здоровым блеском в глазах. Вот такой я стала к возвращению мужа. Как говорила бабушка: «Теперь ты настоящая русская красавица!» А увидев Юру, когда он вернулся, она снова ахнула: бледный, худющий, сгорбленный, под глазами темные круги. И точно таким же манером она взялась за лечение и восстановление внука. И результаты снова не заставили себя ждать. Через год мы подарили им правнука. Их радости не было предела!

ТЕПЕРЬ Я ПЧЕЛОВОД СО СТАЖЕМ

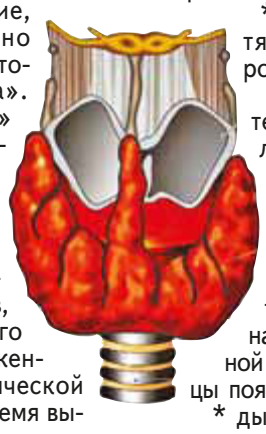
В городе мы так и не прижились. Помыкались несколько лет и вернулись в деревню. Здесь наша малая родина, здесь наши корни, здесь наше любимое дело — пасека! И теперь я, как пчеловод со стажем, всем своим родным, знакомым и подругам с удовольствием советую использовать и для лечения, и просто для укрепления организма мед и другие пчелопродукты. Это самое сладкое и самое эффективное средство. Подружитесь с ними в любом возрасте, и ваша жизнь засверкает новыми яркими красками! Только прежде желательно проконсультироваться с врачом.

Марина К.,
с. Старогольское,
Воронежская обл.

«Берёзка» щитовидке поможет

УНИВЕРСАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ, КОТОРОЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЕЛАТЬ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, И НЕ ТОЛЬКО.

Особой лечебной гимнастики при заболеваниях щитовидной железы нет. Но есть одно универсальное упражнение, которое положительно влияет на функцию щитовидки. Это «березка». Упражнение «березка» также полезно при варикозном расширении вен и геморрое. Связано это с отливом крови от ног и нижней части живота. А еще при опущении внутренних органов, например почек, мочевого пузыря, влагалища у женщин после гинекологической операции, так как во время выполнения этого упражнения ослабевает давление на внутренние органы. И еще оно укрепляет позвоночник, особенно в поясничном отделе. Прилив крови к лицу заметно улучшает его цвет (как после многочасовой прогулки по свежему воздуху). А еще омолаживает кожу и борется с морщинами. Эффект от этого упражнения потрясающий! Но, чтобы отдача от него была максимально эффективной, надо выполнять его правильно. Итак...



* Лягте на пол и вытянитесь как можно ровнее;
* сначала поднимите ноги, а затем и туловище. Опирайтесь на затылок, плечи и руки, поддерживая талию;
* вытягивайтесь как можно более вертикально. При этом не напрягайте ноги. Основной упор делайте на мышцы поясничной области;
* дышите только животом, медленно;
* следите за тем, чтобы позвоночник не сгибался в шейном отделе. Ваша голова должна находиться на одной линии с плечами, иначе можно повредить шейные позвонки;
* когда стоите в этой позе, спина должна быть прямой.

Чтобы возвратиться в исходное положение, сначала согните ноги, приблизив колени к носу, а потом уже сгибайте спину. Старайтесь приземляться медленно, как бы «укладывая» позвонок за позвонком. Голова должна оставаться неподвижной. Потом выпрямите ноги, опуская их как можно медленнее. Расслабьтесь и сделайте полный выдох.

Вот такое интересное упражнение. Если сразу не получится, ежедневные тренировки дадут ощутимый результат. Только занимайтесь систематически.

В. А. Станько, специалист по лечебной гимнастике

У «БЕРЕЗКИ» ЕСТЬ ОДНО БЕЗУСЛОВНОЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЕ — ОСТЕОХОНДРОЗ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА. ЗАПРЕЩЕНО ВЫПОЛНЯТЬ ЭТО УПРАЖНЕНИЕ ПРИ БОЛЯХ В ШЕЕ И ТРЕМОРЕ РУК.

40 лет янтарь лежал в пакете. А сейчас пригодился...

Мы с женой часто бывали на берегу Балтийского моря. А там морские волны постоянно выбрасывают на берег кусочки янтаря. Вот мы их и собирали. Около 40 лет кусочки янтаря хранились в пакете. А недавно в одном из научных журналов прочел о янтарной настойке — напитке долголетия и жизненной силы. Нам с женой уже далеко за 60, вот и взялся за ее приготовление. Пьем янтарное средство и другим советуем.

Кладу 15-20 кусочков солнечного камня в пол-литровую бутылку, желательно темного стекла. Заливаю водкой, можно самогоном. Месяц настаивается в теплом, обязательно темном месте. Я это делаю в картонной коробке возле батареи отопления. Готовую настойку пьем с женой по 1 десертной ложке в день перед обедом или ужином. Выпив всю настойку, снова заливаю камешки новой порцией водки. Через 2-3 месяца курс при необходимости повторяем.

Владимир Семенович Семерич, Челябинск

Полезно знать

● **Избавиться от бессонницы поможет кочанный салат.** Измельчите головку салата, залейте 0,5 л воды и варите на маленьком огне 10 минут. Остудите, процедите, добавьте в отвар 2 ст. ложки меда. Пейте по 1/2 стакана перед сном. Этот отвар маленьким детям не противопоказан.

● **От шума в ушах — смесь с чесноком и прополисом.** Смешайте пропущенные через чесночницу 100 г чеснока, 200 мл водки, по 1 ст. ложке жидкого меда и аптечной настойки прополиса. Настаивайте в темном месте, периодически встряхивая, 10 дней. Процедите и пейте по 10 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

● **Справиться с хроническим тонзиллитом поможет картофель.** Залейте 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку цветков картофеля, настаивайте до охлаждения. Процедите и полощите настоем горло. Делайте так 3 раза в день в течение 10 дней. После месячного перерыва можно повторить.

Голова кружится...

Такое часто бывает у людей с повышенной чувствительностью вестибулярного аппарата.

А еще при нарушении работы нервной системы, атеросклерозе, лабиринтите и других заболеваниях. Как себе помочь? При головокружении лучше лечь на спину. Голова, шея и плечи должны лежать на подушке. Голову держите прямо. На лоб положите холодную повязку, смоченную уксусом. При частых головокружениях по неизвестной причине ежедневно перед обедом глотайте со слюной по 1 чайн. ложке порошка морской капусты. Если головокружение сопровождается тошнотой, рвотой, аритмией, необходимо вызвать скорую помощь.

Лето, тромбы и инсульты: как снизить риск?

В 2 РАЗА[1] ВЫГОДНЕЕ ПО ЦЕНЕ!

Летом организм очень быстро теряет влагу, кровь становится «гуще», и кровообращение ухудшается. Кроме того, сгущение крови чревато образованием тромбов. Даже маленький тромб с кровотоком может попасть в сердце или головной мозг, провоцируя инфаркт или инсульт. Именно с этим в первую очередь связано повышение риска возникновения инсульта в летнее время.

Чтобы снизить риск инсульта и инфаркта, принимайте натуральное лекарство Гинкоум. **Гинкоум снижает вязкость крови и препятствует образованию тромбов — основной причины возникновения инсультов и инфарктов;** уменьшает головную боль и головокружение[3]. Кроме того, благодаря улучшению мозгового кровообращения, могут существенно улучшиться и когнитивные функции: память, внимание, концентрация.

Неслучайно более 60% пациентов в Германии и более 70% во Франции с возрастом постоянно принимают аналогичное лекарство[4]. В России миллионы потребителей выбирают Гинкоум от компании Эвалар![5]

Гинкоум – фитотерапия от Эвалар.

www.evalar.ru **8-800-200-52-52** (для справок).
Спрашивайте в аптеках!

apteka.ru Бесплатная доставка в ближайшую аптеку

Эвалар

[1]Среди препаратов гинкго билоба в натуральном выражении; по данным ЗАО «Группа ДСМ»; по итогам 2017 г. [2]По действующим веществам. [3]Вызванных нарушениями кровообращения и повышенной вязкостью крови. [4]«Фитодоктор», №3, сентябрь 2013, с. 15. [5]По сравнению с аналогичным препаратом гинкго билоба; по данным маркетингового агентства ЗАО «Группа ДСМ», по итогам 2017 г. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Огуречная ботва — женский доктор

Для заготовки ботвы плети срезают, моют, высушивают сухим полотенцем и досушивают в теплом прохладном помещении без попадания прямых солнечных лучей. Хранят сушеную ботву в темном месте в плотно закрытой таре в течение одного года.

■ При миоме матки. Залейте 1 ст. ложку измельченной сухой ботвы 3 стаканами кипятка. Кипятите 5 минут, настаивайте 2 часа, процедите. Отвар разделите на 3 равные части. Одну порцию нужно выпить за один день, принимая каждый час по 1 ст. ложке. Курс — 3 дня, затем надо на месяц сделать перерыв. Всего надо пройти 4 курса.

■ Замучил климакс? Литровую банку наполовину заполните сухой ботвой и залейте доверху 60-70%-ным спиртом. Настаивайте в темном месте 2 недели, периодически встряхивая. Принимайте по 1 чайн. ложке утром, натощак, и вечером, за 30 минут до еды, в течение недели. Затем добавьте еще один прием — по 1 ст. ложке за 30 минут до обеда. Длительность приема настойки составляет один месяц или до того момента, пока не закончится лекарство. Эта настойка применяется при очень тяжелом протекании климакса.

■ При маточных кровотечениях залейте 50 г сухой измельченной ботвы 0,5 л кипятка. Кипятите 5 минут, настаивайте, укутав, 1 час, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 3-5 дней.

ГЛАВНОЕ В ЖИЗНИ — НЕ ТЕРЯТЬ ЛЮДЕЙ, С КОТОРЫМИ У ВАС В ГОЛОВЕ ТАРАКАНЫ ОДНОГО ВИДА.

Чем полезен секс?

● Тренирует сердечно-сосудистую систему. При этом мужчины, регулярно занимающиеся сексом, дольше живут. Это уже научно доказано. Но секс — это не спасение, а только часть здорового образа жизни. И при приступе стенокардии или гипертоническом кризе пользы от него не будет, а, скорее, наоборот.

● Снимает стресс и депрессию. Секс — мощное средство для улучшения настроения. Дело в том, что во время близости выделяются особые вещества — эндорфины, или гормоны радости и счастья. В результате плохое настроение уходит, и мы снова радуемся жизни.

● Повышает самооценку. И дает возможность самоутвердиться. Если женщина понимает, что желанна, становится увереннее в себе. Человек, лишенный секса, чаще впадает в депрессию, у него формируются комплексы неполноценности.

Намотай на ус

С БОБОВЫМИ КЛИМАКС ПРИДЁТ ПОЗЖЕ

Ученые из Великобритании выявили связь между питанием женщины и наступлением менопаузы. В эксперименте приняло участие 914 женщин. Оказалось, что у участниц исследования, в ежедневный рацион которых входили бобовые — горох, фасоль, чечевица и нут, менопауза наступала на полтора года позже среднего возраста. Дело в том, что бобовые богаты антиоксидантами, которые влияют на работу яичников и, соответственно, на наличие менструации. В свою очередь, у женщин, злоупотребляющих простыми углеводами, менопауза наступала раньше среднего возраста.

ВОДИТЕЛИ СО СТАЖЕМ СИЛЬНО РИСКУЮТ

Большой водительский стаж зачастую становится причиной развития эректильной дисфункции. Долгое нахождение за рулем и перегрев зоны промежности приводят к нарушению кровообращения в области половых органов. А это одна из основных причин простатита. Под ударом могут оказаться и программисты, и офисные сотрудники — все, чья профессия связана с сидячим образом жизни. Ученые считают, что тот, кто находится за рулем более полусуток, сильно рискует. Поэтому нужно периодически менять положение, а в жаркое время года использовать функцию охлаждения сидений.

Знаете ли вы, что...

В ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ ЖЕНЩИНЕ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ, ЗНАХАРИ СОВЕТОВАЛИ ПРИСЕСТЬ НА КОРТОЧКИ И ХОРОШЕНЬКО ЧИХНУТЬ.

Для вас, мусью — На приёме у уролога

Переболел гонореей...

МУЖЧИНЕ ОТПУЩЕНО ЛИШЬ ВЕДРО СПЕРМЫ

Слышал, что мужчине на всю жизнь природой отпущено лишь ведро спермы. Как ее экономить, чтобы надолго хватило?

Виктор, Мурманск

Во-первых, независмо от желаний мужчины яички вырабатывают сперматозоиды практически постоянно. Во-вторых, небольшими количествами сперма выходит и вымывается мочой. То есть идет легкий отток. В-третьих, существует механизм саморегуляции, такой, как ночные поллюции. Когда мужчина долго не живет половой жизнью, происходит периодический сброс избытков спермы. Никакого лимита спермы нет. Но чем активнее мужчина живет половой жизнью, тем лучше у него вырабатывается сперма. Это тренируемая функция. Поэтому если мужчина прибегает к так называемому задержанному, или неполному, половому акту (доходит почти до семяизвержения и прекращает близость), чем якобы увеличивает свою силу, то впоследствии может наступить вообще резкое ослабление сексуальности. Потому что нет завершения функции. Так что в сексе закон другой: чем больше отдаешь, тем больше имеешь!

МОЖЕТ ЛИ ГОНОРЕЯ ВЫЗВАТЬ БЕСПЛОДИЕ?

Мне 25 лет. Совсем недавно я перенес венерическое заболевание — гонорею. Влияет ли она на мужские органы? Может ли вызвать бесплодие?

Арсений, Тверская обл.

Нужно обязательно обследоваться, чтобы исключить проникновение инфекции из уретры в предстательную железу. Если пролечились вовремя и правильно, то переживать и думать о том, что инфекция может попасть в предстательную железу, не стоит. Но если есть какие-то сомнения, тревожащие симптомы, обратитесь к врачу, сдайте все необходимые анализы: мазки из уретры, секрет предстательной железы, посев. Вызвать бесплодие гонорея может, только если мужчина долго не лечился. При своевременном лечении бояться не надо. Для уверенности сдайте спермограмму.

ПОСТОЯННО ОТКРЫТА ГОЛОВКА ЧЛЕНА...

Мне 27 лет. Недавно лишился девственности. И вдруг заметил, что у меня постоянно открыта головка члена. Это нормально? И еще чуть ниже головки есть что-то типа мешочка. Что это?

Никита, Ханты-Мансийск

У вас баланопостит (воспаление головки). Делайте повязки с «Левомеколем» в течение 5 дней 2 раза в день. И обязательно обратитесь к урологу.

Ю. Ф. Протасов, уролог, врач высшей категории

При быстром семяизвержении

■ КАК ТОЛЬКО ПОЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ОРГАЗМ ПРИБЛИЖАЕТСЯ, ПРЕКРАТИТЕ ПОЛОВОЙ АКТ И, ОБРАЗОВАВ ДВУМЯ ПАЛЬЦАМИ КОЛЬЦО У ОСНОВАНИЯ ГОЛОВКИ, ПОДОЖДИТЕ, ПОКА ВОЗБУЖДЕНИЕ УМЕНЬШИТСЯ.

■ ПЕРЕД НАСТУПЛЕНИЕМ ОРГАЗМА ТРЕМЯ ПАЛЬЦАМИ НАДАВИТЕ НА ОБЛАСТЬ МЕЖДУ МОШОНКОЙ И ПРОМЕЖНОСТЬЮ И ДОЖДИТЕСЬ, ПОКА ВОЛНА ВОЗБУЖДЕНИЯ ОТСТУПИТ.

Обнаружили кисту, и яичник пришлось удалить

Полгода назад у меня обнаружили кисту яичника. Пришлось его удалить. Смогу ли я забеременеть и выносить ребенка после такой операции?

Мадина, Дагестан

Яичники — парный орган. Поэтому удаление одного оставляет высокие шансы на зачатие, нормальное вынашивание и роды. У женщин с такой проблемой единственный яичник берет на себя функции удаленного, то есть выполняет двойную нагрузку (в том числе и обеспечение гормонами). Но к органу-труженику нужно относиться бережно. Избегайте перегревов, переохлаждения, физических и нервных перегрузок. Если хотите в ближайшее время забеременеть, следите за базальной температурой, чтобы контролировать наступление овуляции.

И. Л. Мальцева, врач акушер-гинеколог

Вирус Коксаки

ГРИПП ИЗ ТУРЦИИ

НЕСКОЛЬКО ЛЕТ НАЗАД ПОШЛА ГУЛЯТЬ СТРАШНАЯ ЛЕГЕНДА О ВИРУСЕ КОКСАКИ, КОТОРЫМ ЗАРАЖАЮТСЯ В ТУРЦИИ. СРЕДИ СЛУХОВ И ДОМЫСЛОВ ТРУДНО БЫЛО НАЙТИ ПРАВДУ.

Где правда? Где вымысел?

Правда оказалась не такой и страшной. Во-первых, этот враг — не новая напасть, и врачи давно знают, как его лечить. Во-вторых, организм сам успешно борется с вирусом. Ему нужна лишь грамотная поддержка. Как обойти болячку стороной и спокойно отдохнуть?

Особенно прилипчив вирус к детям

Среди множества вирусов, с которыми контактирует человек, есть энтеровирусы. Они успешно выживают и размножаются в желудочно-кишечном тракте, но поражают при этом другие органы. Некоторые энтеровирусы, например полиовирус, вызывающий полиомиелит, очень опасны, и лучший способ предотвратить заболевание — сделать прививку. А вот Коксаки — разновидность энтеровирусов, вокруг которых поднимается столько шума каждое лето, — не считается опасным. Но поскольку болеют Коксаки чаще всего дети, нужно знать об этой инфекции все.

Известно 29 видов вируса Коксаки, объединенных в группы А и В. Вирусы группы А поражают кожу и слизистые оболочки, в том числе глаза и полость рта. Вирусы группы В поражают плевральную область, сердце, печень, поджелудочную и чаще вызывают тяжелые последствия.

Чем старше ребенок, тем меньше шансов заболеть

Заболеть Коксаки может любой человек, но чаще всего болеют дети до 10 лет. Ведь до 5 лет у деток не полностью сформирован иммунитет. Чем старше ребенок, тем меньше шансов заболеть. Плюс после болезни вырабатывается иммунитет к тому виду вируса, с которым ребенок встретился. Если столкнетесь с другим видом, возможно повторное заболевание. Коксаки легко передается через грязные руки. Поэтому, пока ребенок не научится чаще их мыть, он может заразиться.

Первые симптомы заражения

Несколько дней после инфицирования человек выглядит вполне здоровым: инкубационный период составляет до 10 дней. Редко первые симптомы появляются через 2-4 дня. Начало болезни может напоминать ОРВИ: ухудшается общее самочувствие, появляется слабость, пропадает аппетит, поднимается температура, иногда до 39°С и выше, возникает тошнота и рвота, болит горло, затруднено глотание. Чаще всего эти симптомы появляются не одновременно, могут быть слабо выражены или их вовсе нет. Иногда к типичным симптомам добавляется диарея, а у детей, наоборот, возникают запоры.

Самый специфический симптом — сыпь Коксаки

Или, как ее еще называют, энтеровирусная экзантема. Вначале плоские красные язвы появляются во рту — на щеках и деснах. Затем на ладонях и ступнях. Иногда сыпь переходит на колени, локти, ягодицы и пах. В некоторых случаях язвы появляются на нёбе и в горле — тогда говорят о герпетической ангине. У детей вирус Коксаки легко распознать. У взрослых болезнь может протекать бессимптомно.

Еще один симптом — геморрагический конъюнктивит. Глаза начинают слезиться и болеть. Отекают веки, на слизистой возникают кровоизлияния, появляются гнойные выделения. Как правило, сначала страдает один глаз, потом болезнь перекидывается на другой. Температура при этом может быть нормальной или слегка повышенной.

А может, это ветрянка?

Отличить заражение вирусом Коксаки от других похожих заболеваний — ветрянки, краснухи, скарлатины — может только врач. Ему достаточно увидеть тело больного. И все же есть несколько ориентиров. Главное отличие ветрянки от Коксаки — место образования сыпи. Ветрянка обычно не затрагивает ладони и ступни, а Коксаки именно эти части тела покрывает сыпью. Для ветрянки характерно волнообразное появление сыпи. Это значит, что на одном участке кожи будут и свежие пятна, и пузырьки, и корочки на месте вскрывшихся пузырьков. При вирусе Коксаки сначала появляются плоские красные пятна, затем пузырьки.

> У ВИРУСА ЕСТЬ И ЕЩЕ ОДНО НАЗВАНИЕ — «РУКА-НОГА-РОТ». ДЕЛО В ТОМ, ЧТО ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ КОКСАКИ ПОЯВЛЯЕТСЯ ХАРАКТЕРНАЯ СЫПЬ НА РУКАХ И НОГАХ, А ТАКЖЕ ЯЗВЫ ВО РТУ.

Еще один повод заподозрить заражение вирусом Коксаки: если вы только что вернулись после отдыха в Турции. Там этот вирус подпортил отдых сотням туристов. На других курортах заболевших меньше.

Но вот диагноз поставлен… Чем лечить вирус?

Новшеств никаких нет. Все нужное вы найдете в дорожной аптечке.

Типичная картина выглядит так: поднимается высокая температура. Она держится 3-4 дня. Как только жар проходит, ребенок оживляется, появляется сыпь на руках, ногах и во рту. Эту сыпь называют внезапной экзантемой — одним из проявлений Коксаки. Она не требует лечения и сама проходит за 4-7 дней. Сыпь при Коксаки может чесаться, но не должна гноиться. Если заметили гной в пузырьках, срочно обратитесь к врачу. Это может говорить о вторичной инфекции. Больше неприятностей доставляет герпангина. При этом сыпь во рту поражает не столько десны и щеки, сколько мягкое нёбо, нёбный язычок и миндалины. Ребенок жалуется на боль в горле, ему трудно глотать. Кроме того, герпангина обычно сопровождается высокой температурой. Задача родителей — снижать температуру при необходимости и поить ребенка так часто, как только можно. Состояние ребенка улучшается через 8-10 дней. Обязательно обратитесь к врачу, если язвы во рту настолько болезненные, что ребенок отказывается есть и пить.

Не давайте ребенку аспирин

Бороться с энтеровирусом нужно так же, как и со всем знакомыми ОРВИ: сбивать температуру при необходимости, давать ребенку пить много жидкости и не кормить его насильно. Специфического антивирусного лечения Коксаки нет. Организм способен самостоятельно побороть болезнь. Нужно лишь облегчить симптомы и не допускать обезвоживания. Повышенную температуру можно сбивать только препаратами, содержащими ибупрофен или парацетамол. Ни в коем случае не давайте ребенку аспирин: это может усугубить течение болезни и вызвать осложнения. Ибупрофен и парацетамол также уменьшают болезненность язв во рту.

Если у ребенка не повышена температура и нет рвоты, не заставляйте его пить много воды. Если же необходимо восполнить потерю жидкости, приготовьте раствор: в 1 л воды добавьте 1 ст. ложку сахара и 1/2 чайн. ложки поваренной соли. При сильном обезвоживании необходимо внутривенное восстановление.

Иногда дети отказываются от еды и питья из-за язвочек во рту и боли при глотании. Снять неприятные ощущения помогает вода комнатной температуры или ниже, в напитки можно добавлять лед. Желательно не давать газированные напитки и сок из цитрусовых — они усиливают боль. Самых маленьких поите с ложечки или из чашки вместо бутылки. На то время, пока есть признаки вируса, исключите из меню ребенка острую, соленую, кислую пищу. Еда должна быть мягкой, комнатной температуры или чуть теплой. При легком течении болезни дети выздоравливают через 3-5 дней. Чаще всего полное выздоровление наступает через 7-10 дней. Если сыпи на теле и во рту уже нет, смело возвращайтесь к обычному образу жизни.

> ПЕРЕДАЕТСЯ ВИРУС ОТ БОЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА, ЕСЛИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ОБЩИМИ С НИМ ВЕЩАМИ. РОДИТЕЛИ МОГУТ ЗАРАЗИТЬСЯ, МЕНЯЯ ПОДГУЗНИК БОЛЬНОМУ РЕБЕНКУ.

Каких последствий ждать после Коксаки

Большинство встреч с энтеровирусами человек переносит легко. Но инфекция Коксаки у детей изредка приводит к тяжелым последствиям. Особенно опасны вирусы, поражающие сердце, печень и головной мозг. Нарушение работы сердца, в том числе инфекционный миокардит, то есть воспаление сердечной мышцы, диагностировать может только врач. В этом случае, скорее всего, он предложит лечь в больницу. Для полного выздоровления понадобится несколько недель.

Воспаление печени, не вызванное вирусами гепатита, — еще одно серьезное осложнение. Плеврит, или воспаление плевральной полости, можно заподозрить при появлении боли во время дыхания и кашля без предшествующего насморка. Плеврит требует госпитализации и лечения под наблюдением врача.

Серозный менингит, или воспаление оболочек головного/спинного мозга, — самое опасное осложнение. Тут выздоровление зависит от своевременной медицинской помощи. Необходимо срочно обратиться к врачу, если у ребенка очень высокая температура, повторяющаяся рвота и сильная головная боль.

Встретиться с вирусом можно где угодно

Отказываться от поездок на курорты не стоит: встретиться с Коксаки можно в детском саду, в магазине и в любом месте, где много людей. Вирус Коксаки содержится в слюне, мокроте, слизи из носа, волдырях, а также в кале.

Вирусы Коксаки хорошо выживают в окружающей среде, при комнатной температуре могут жить до нескольких дней вне человеческого организма, но быстро гибнут на солнце. Для дезинфекции используют хлорсодержащие препараты и кипячение. А вот животные не переносят вирус Коксаки. Это, разумеется, не означает, что нужно знакомиться со всеми окрестными кошками и собаками: от них можно подхватить другие болячки. Меры профилактики очевидны: мойте руки с мылом перед едой, после туалета, смены подгузника ребенку. Не трогайте грязными руками лицо, глаза, нос, рот. Мойте овощи и фрукты. Используйте бутилированную воду.

П. С. Верещагин,
инфекционист,
врач высшей категории

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

Прошу помощи

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЯТЕН ПОСЛЕ ВАСКУЛИТА?

Несколько месяцев назад моя бабушка переболела васкулитом. У нее поднялась высокая температура, кожа стала бледной и появилась сыпь. В основном на ногах, в районе колен, и ниже поясницы. Врач назначил «Тавегил», «Супрастин», «Димедрол» и строгую диету. Легче бабушке стало через неделю. Но лечилась месяц, вроде все прошло. Вот только места высыпаний так и остались коричневого цвета, чем-то напоминают пигментацию. Теперь не знаем, как бороться с этими пятнами. Может, кто-то из читателей подскажет, как от них избавиться?

Вера, Курган

ГИПЕРГИДРОЗ ЛЕТОМ ПОРТИТ МНЕ ЖИЗНЬ!

Как только становится тепло или совсем жарко, у меня начинаются проблемы. Потеет под грудью, бюстгальтер к концу дня мокрый, может появиться кисловатый запах. На трусиках в районе паха появляются влажные пятна. Кожа между ног становится влажной и от трения раздражается. Практически все время приходится ходить в брюках, хотя так хочется носить платья и юбки. Но это позволяю себе очень редко, иначе раздражение долго не заживает. Еще на лбу постоянно выступает испарина, течет по шее... В общем, гипергидроз летом портит мне жизнь! Кто сталкивался с такой напастью? Чем лечились? Что пили? Может, травки какие? Знаю, что можно уколоть ботокс, но это слишком радикально. Слышала, что кожу в месте трения можно смазывать твердыми дезодорантами. Но боюсь: слышала, они вызывают онкологию. Поэтому и страшно наносить их под грудью или в паху. Хватает подмышек, да и там не особо помогает — через пять минут подмышки влажные. Из-за этого одежда быстро приходит в негодность. Пятен нет, но запах появляется буквально сразу после того, как надела чистую одежду. И не важно, из синтетики она или из натуральных тканей. Спасайте, кто знает! Что делать?

Анна, Саратовская обл.

У ВНУКА ПРОБЛЕМЫ С КИСТЯМИ — ТРЕМОР

У моего 5-летнего внука с рождения гидроцефалия, делали шунтирование. Сейчас проблемы с кистями — тремор. Ставят диагноз астеноневротический синдром, интенционный тремор на резидуальном органическом фоне (ВПШ). Еще у внука постоянно бывает насморк, кашель... Помогите, пожалуйста, советами! Сколько можно пичкать ребенка лекарствами?! Что с ним будет дальше? Может, есть народные средства?

В. П. Озерова, Хабаровский край

Сейчас пломбы стёрлись, и снова открылась эрозия

Около пяти лет назад мне поставили две пломбы на передние зубы (реставрация из-за разрушения эмали). Никаких физиопроцедур не назначили. Пломбы были неровные. Со временем края у них потемнели и появились черные точки. Сейчас пломбы почти стерлись, снова открылась эрозия. Повышенной чувствительности зубов нет, эмаль дальше не разрушается — как будто все законсервировалось. У меня с самого детства на жевательных поверхностях нижних шестерок тоже есть небольшие ямки. Они не расширяются и никак не беспокоят. В целом зубы хорошие, кариеса нет. Вот только эмаль меня сильно тревожит. Как грамотно лечиться при эрозии, чем укрепить зубы? Принимать ли препараты кальция? Какие процедуры помогают?

Раиса, Казахстан

НЕСКОЛЬКО ЗУБОВ СТАЛИ ПОДВИЖНЫМИ

Недавно была у стоматолога на приеме. Он посоветовал пролечить десны, так как я пожаловалась на подвижность нескольких зубов. Пошла к пародонтологу, тот с неохотой назначил инъекции: линкомицин + аскорбинка + лидокаин. Дома начала разбираться, для чего все это, и удивилась назначению, ведь никакого воспаления у меня не было. К тому же прочитала, что при пародонтозе такое лечение бессмысленно. Может, кто-то лечился так? Был ли результат? Есть ли у кого-то другие проверенные рецепты?

О. К. Кулибина, Курск

НОГИ СИЛЬНО ОТЕКЛИ, СТАЛИ СЛОНОВЬИМИ...

У меня на обеих голенях очень большие трофические язвы. Спереди — 10 см, а сзади — 13 см. К тому же течет, не переставая, лимфатическая жидкость. Видимо, полопались сосуды. Врачи говорят, что остановить ее нельзя. Боли невыносимые, ночами даже кричу, и обезболивающие не помогают. Ноги сильно отекли, стали слоновьими. Как избавиться от отеков в домашних условиях? Мне нет и 60 лет, хочется еще пожить. Помогите, кто знает как.

О. П. Родимушкин, Белгородская обл.

ОТКУДА ВЗЯЛСЯ САРКОИДОЗ?

Сын (36 лет) и невестка 3 года работали в Москве. В конце 2018 года вернулись в родные края. Перед устройством на работу сын сделал флюорографию, но результат врачу не понравился. Компьютерная томография показала, что в легких увеличены лимфоузлы. Направили в противотуберкулезный диспансер. Там поставили предварительный диагноз саркоидоз и сказали, что для точного диагноза надо обследоваться. А прошлым летом, когда сын еще жил в Москве, результат рентгена был хорошим. Сын работает электриком. Откуда взялся саркоидоз? Почему в легких увеличены лимфоузлы? Это опасно для жизни? Что делать, чтобы вылечиться?

Лидия, Чебоксары

Отцы и дети — *Такая история*

Ни учиться, ни работать дочь не собирается

С первым супругом мы прожили всего два года. Развелись из-за того, что начал принимать наркотики. Два года назад он умер.

Теперь меня тревожит поведение нашей с ним дочери. Мой нынешний супруг воспитывает Лизу с четырех лет. Родного папу дочка не помнит. Проблемы с дочерью начались с 12 лет. Сначала постоянно врала — по поводу учебы, прогулов, несделанных уроков. В итоге съехала на тройки.

Дальше еще хуже. Примерно в 15 лет у дочки появились татуировки и пирсинг. Попытки мужа повлиять на нее воспринимала агрессивно, заявляла, что он ей не отец. Лиза стала приходить домой пьяной, часто в невменяемом состоянии. А когда мы ее за это ругали, вообще надолго пропадала из дома, ночевала неизвестно где. Мы с мужем разыскивали дочку по всему городу — и на своей машине, и с помощью полиции.

Оставлять Елизавету дома одну нельзя было. Каждый раз, когда это позволялось, у нас собирались компании случайных людей, а квартира превращалась в бедлам. Наше жилище просто громили. А потом пропала большая сумма денег.

Нас вымотал этот постоянный кошмар. Когда Лиза заявила, что намерена съехать от нас, и сказала: «Вы — серые мыши. Так скучно, как вы, я жить не собираюсь», — мы даже обрадовались. Купили ей малогабаритную квартиру. Сейчас она живет там. Дома у дочери страшная грязь. Периодические пьянки-гулянки, собираются какие-то мутные компании. Пенсионные деньги (получает за потерю отца) Лиза может легко промотать за день.

Я снабжаю ее продуктами, но больше так жить не могу — устала. Ничто не радует. Чувствую вину за то, что отселила дочь, но и жить с ней невозможно. Год назад из-за выкрутасов Елизаветы муж перенес инфаркт, и это в 38 лет. Боюсь потерять супруга. Лиза видит, как я переживаю. Однако ни учиться, ни работать не собирается.

P. S. Мой первый муж, отец Лизы, вел себя так же: нигде подолгу не работал, любил развеселую жизнь. Может, поведение дочери передалось генетически? Правильно ли мы поступили, отселив Елизавету? И что делать? Посоветуйте, люди!

Вера, письмо с сайта

Супруг мучается от ночного энуреза ещё с детства. Ни врачи, ни бабки помочь не могут

Моему мужу 25 лет, и мы никак не можем избавиться от ночного энуреза. ЧП, конечно, случается не каждый день, но несколько раз в месяц точно. Найти причину не удается. Разговаривать на эту тему муж не любит, поэтому я лишний раз не лезу. Смогла только настоять на лечении. У него это с детства. Мама таскала и по врачам, и по бабкам. Потом кто-то посоветовал отстать от ребенка, мол, с возрастом пройдет. Но ничего не прошло. Муж перед армией проходил обследование, делал УЗИ. Комиссия бумаги посмотрела — все в норме. И размер мочевого, и все показатели. Отправили служить.

Недавно обследовались у невролога, сделали обзорную МРТ. Все хорошо. Только киста в носу небольшая. Врач назначил нам лечение: «Дриптан» (месяц), витамины группы В (две недели), «Глицин форте», «Тенотен». Можно будет пропить второй курс таблеток «Тенотен» через 3 месяца. Первый курс муж пролечился, месяц все было хорошо. И вот на днях опять неприятный сюрприз. Что делать, не знаю! Очень переживаю, проблема неприятная. В гости съездить с ночевкой не можем, привязаны к дому. Заводили будильник на ночь. Переставляли время постепенно к утру, как советуют. Не помогает. Какие еще есть методы? Что можно сделать? Куда обратиться за помощью? У мужа в роду были мальчики с энурезом. У кого в 15 лет, у кого позже, но проходило. Никто не лечился. А супруг мучается! Как ему помочь?

Анастасия, Ставропольский край

Спешим помочь

У МЕНЯ НЕ ОСТАЛОСЬ ДАЖЕ ПРИЗНАКОВ ЭКЗЕМЫ

Для Альфии из Татарстана, автора письма «Прошел год, а от экземы я так и не избавилась» («Айболит» №16 за 2019 г.).

У меня с рождения была экзема. Мама говорила, что во время беременности ела много апельсинов. Я родилась с аллергией. Помню, как лет с пяти у меня постоянно все чесалось. Расчесывала так, что на сгибах пальцев лопалась кожа. К 15 годам сильно стеснялась, обматывала руки бинтами, короткое не носила. Экзема была на всех сгибах, кроме подмышек и паха. Что мне только не прописывали — ничего не помогало. Когда мне было 24 года, работала бухгалтером. Как-то к нам пришел клиент за счетами и, увидев мои руки, не задал ни одного вопроса, а только посоветовал купить мазь «Синафлан» и очень тонким слоем смазывать болячки. Оказалось, мазь стоит копейки. С того времени у меня не осталось даже признаков экземы. Теперь в домашней аптечке всегда держу эту мазь. Если у детей появляются цыпки или у мужа покраснения, смазываю мазью — и все проходит. Всем советую. Только не надо слишком усердствовать, а смазывать тонким слоем, не увлекаться.

Александра, Брянская обл.

При пролежнях залейте 50 г семян перезрелого огурца 100 мл спирта и 200 мл водки. Поставьте в темное место на 15 дней. Используйте для орошений, повязок.

Я САМА ДИАБЕТИК, ПЕРЕДВИГАЮСЬ НА КОЛЯСКЕ УЖЕ МНОГО ЛЕТ

Для Оксаны из Ростовской обл., автора письма «О том, что у нее сахарный диабет, мама даже не знала» («Айболит» №15 за 2019 г.).

Определитесь, как мама собирается передвигаться? Если на костылях, то пусть привыкает к мысли об этом. Если на коляске, оформляйте на нее документы у участкового врача. Я сама диабетик, передвигаюсь на коляске уже много лет. Важно следить за регулярностью приема пищи, лекарств и соблюдать диету. Если все делать правильно, можно обойтись без ранок и пролежней, а те, что есть, быстрее заживут. В день надо пить 2-2,5 л жидкости, в туалет по-маленькому ходить по первому желанию. Если это очень сложно, можно вывести катетер. Но все зависит от настроя. Жизнь на этом не заканчивается. Человек ко всему приспосабливается. Найдите маме занятие, чтобы она чувствовала себя нужной. Если ей сложно подходить к плите, пусть чистит и режет продукты...

Светлана, Ростовская обл.

СЛОВО ЛЕЧИТ, НО, БЫВАЕТ, И КАЛЕЧИТ

Для Галины из Краснодарского края, автора письма «Сил нет смотреть, как сын катится в бездну» («Айболит» №6 за 2018 г.).

В первую очередь, Галина, нужно выяснить и понять, из-за чего ваш сын пьет. Бывает, слово лечит, но, бывает, и калечит. Поговорите по душам, пусть напишет девушке, которую обидел. Или поставит свечку в церкви и помолится со словами: «Я прощаю себя и... (назвать имя)». Хорошо, если сын чем-то заинтересуется, увлечется, например шашками, шахматами, домино, лото, кроссвордами, журналами, газетами... Можно гулять в парке, сквере, заняться огородом, садом, искать одноклассников, писать стихи, воспоминания о детстве. Важно, чтобы сын обязательно общался, не важно, с кем — с ребенком, взрослым, собакой... Есть ли у него женщина? Если нет, пусть познакомится. Дайте объявление о знакомстве. Можно просто с кем-то переписываться. Дайте сыну поверить в себя, в людей. Хвалите его, пусть даже за маленькие успехи. Еще найдите психолога, телефон доверия. Желаю скорейшего выздоровления.

Татьяна Викторовна, Астраханская обл.

Пригодится

В жару выручат бандалетки

Для Екатерины из Рязанской обл., автора письма «Не могу ходить в платьях — натираю ноги» («Айболит» №16 за 2019 г.).

У меня нормальный вес, но в жару натираю кожу на внутренней поверхности бедра. В итоге приходится ходить в брюках или шортах. Прочитав немало советов и опробовав их на себе, хочу поделиться некоторыми из них. Первое — мне нравится использование детской присыпки. Наносите ее только на сухую кожу, тогда будет толк. Второе средство от потертостей — увлажняющие кремы с алоэ вера, можно даже для лица. Третье — антиперспирант с эффектом пудры (не дезодорант). Наношу на кожу бедер в проблемных местах. Он блокирует появление влаги и пота. В жару могут помочь бандалетки — специальный вид белья, похожий на широкие резинки от чулок, только без самих чулок. Благодаря силиконовым вставкам эти полосочки не соскальзывают при ходьбе, защищая кожу от натирания.

Л. Волкова, Краснодарский край

Ещё та проблема

Горло болит, язык болит...

Для Веры из Ленинградской обл., автора письма «Никак не могу решить — удалять миндалины или нет?» («Айболит» №6 за 2018 г.), и не только.

ЛЕТ С 20 У МУЖА ХРОНИЧЕСКИЙ ТОНЗИЛЛИТ

Как-то мы отдыхали у родственников на Кольском полуострове — там все началось. У мужа налицо были все симптомы простуды — заложенность носа, небольшая температура и болело горло. В аптечке, конечно, были лекарства от простуды. Через пару дней муж вроде вылечился, только горло болело. Лет с 20 ему ставили диагноз хронический тонзиллит, предлагали удалить миндалины, но они особо его не беспокоили, поэтому он не лечился и по врачам не ходил. Сейчас мужу 46 лет, и постоянная боль в горле превратила его жизнь в ад. Но продолжу.

НИ ТАБЛЕТКИ, НИ ПОЛОСКАНИЯ НЕ ПОМОГАЛИ

После возвращения с Кольского полуострова муж еще в течение месяца не обращался к врачу. Таблетки для рассасывания и полоскания травяными отварами и солевым раствором результата не дали. Тогда я взяла мужа под белы ручки, и мы поехали к врачу. Вначале лор вытащил серную пробку из левого уха мужа, поставил диагноз хронический тонзиллит и назначил «Лизобакт», хлоргексидин, «Мирамистин» и антибиотик амоксициллин (в аптеке нам дали «Амоксиклав» и сказали, что это одно и то же). Муж пролечился две недели, но горло по-прежнему болело. Мы начали искать хорошего лора по отзывам знакомых и друзей. Нашли. Этот доктор выписал «Биопарокс», очередные таблетки для рассасывания «Граммидин», тот же хлоргексидин. Пролечился еще две недели — результатов никаких. Мы опять обратились к лору. На листке бумаги я написала все препараты, которыми лечился муж. Врач посмотрела этот список и сказала: «Если это все не подействовало, значит, нет смысла в дальнейшем лечении. Миндалины гниют, и их надо удалять».

ПРО НЕУДАЛЕННУЮ МИНДАЛИНУ НИКТО НАМ НЕ СКАЗАЛ

Операцию делали под местной анестезией. Сначала удалили правую миндалину (она его не сильно беспокоила), а потом начали удалять проблемную — левую. И, видимо, задели артерию, началось сильное кровотечение, и все силы хирург бросил на его остановку. Естественно, про неудаленную миндалину никто нам не сказал. После операции муж был серо-зеленого цвета, губы обсыпало лихорадкой.

Выписали его через дней пять. Правая сторона поджила за месяц-полтора. А левая как болела до операции, так и продолжала болеть. Через месяц мы снова обратились к лору. Врач сказал, что ничего плохого в горле не видит, лечиться не нужно. Посоветовала, чтобы муж оставался дома и ждал, когда все заживет и зарастет. Если через месяц жалобы не исчезнут, придется лечить невралгию. Кстати, при выписке мужу на руки не дали выписку о том, что была операция по удалению миндалин.

МУЖ ТАЯЛ НА ГЛАЗАХ

Тем временем горло у мужа продолжало болеть, а у корня языка слева даже еще сильнее. Помогал только «Нимесил». Нормально есть, пить, глотать, спокойно спать ночью — все это осталось в прошлом. Муж просто таял на глазах, говорил, что ему даже снится, как он нормально ест.

Записались на прием к третьему лору. Он сказал, что левая миндалина как была, так и осталась на месте, и что надо делать повторную операцию, но под общим наркозом. Из-за многочисленных проблем не получилось вовремя сделать операцию, предложили ее только через месяц. Сил ждать не было. Пошли на прием к четвертому лору. Он опять удалил пробку из левого уха и назначил левостороннюю тонзилэктомию.

ЧЕРЕЗ 2 НЕДЕЛИ МЫ СНОВА БЫЛИ У ЛОРА

Операция прошла хорошо. Выписали мужа быстро. Прописали в течение недели принимать «Октенисепт» и «Кетонал» при боли. Через две недели мы опять сидели на приеме у лора с жалобами на боль в глотке и в области корня языка слева. Язык влево плохо двигается, поэтому у мужа сложности с речью. Его отвели к неврологу, там собрался целый консилиум. Крутили, вертели и в конце концов поставили предварительный диагноз нейропатия языкоглоточного нерва (а если это подъязыковая ангина, то в России она вообще не лечится). Назначили «Дексалгин», «Мильгамму», «Катадолон», «Тиоктацид», «Тебантин». Муж сидит дома, лечится, но пока все без изменений — горло и язык болят. А что делать, никто не знает. В общем, берегите себя и близких!

Роза М., Москва

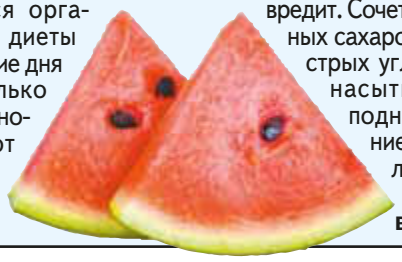
На приёме у диетолога

Арбуз с хлебом — вкусно! Но не вредно ли?

Моя подруга всегда ест арбузы с черным хлебом. Я этого никогда не понимала. А тут решила попробовать... Понравилось! Теперь думаю — не вредно ли это?

Анна, Краснодарский край

Арбузы с хлебом ели еще наши предки. Сейчас это одна из самых популярных летних диет. Ведь благодаря комбинации арбуз + хлеб очищается организм. Принцип диеты простой. В течение дня нужно есть только арбуз и хлеб. Многие увеличивают срок диеты до двух дней, чтобы провести максимальную чистку почек. Арбузное голодание эффективно, но может навредить. До сих пор нет единого мнения, с каким хлебом лучше есть арбуз. Черный — наиболее популярный вариант. Но он повышает кислотность в желудке, противопоказан при многих заболеваниях ЖКТ. Белый хлеб — более щадящее средство для чистки организма. Однако при обострении болезней желудка, кишечника, мочеполовой системы, а также при склонности к метеоризму и вздутию живота его лучше не есть. Плюс белый хлеб повышает уровень сахара в крови. Диетологи не уверены в абсолютной пользе такого голодания. Наряду с камнями, по их мнению, из организма будут выходить и полезные вещества. Такая диета может привести с дисбактериозу, и не только. Небольшой перекус арбузом с хлебом, конечно, не навредит. Сочетание натуральных сахаров арбуза и быстрых углеводов хлеба насытит энергией, поднимет настроение и быстро утолит голод.



П. Скобеева, врач-диетолог

Сливовое лечение

● Поможет слива при нарушении холестеринового обмена. Принимайте по 70-100 мл сока сливы колючей (терна) или сливы домашней со столовой ложкой меда 3 раза в день до еды. Замочите в 200 мл воды на ночь 2-3 шт. чернослива. Съедайте их утром натощак при диспепсии (нарушение работы желудка, пищеварения).

● Разварите чернослив в молоке, выньте из него косточки. Горячим прикладывайте к мозолям. Когда плод остынет, замените его горячим. Проделывайте процедуру, не прерываясь, как можно дольше.

● Отвар коры терна (сливы колючей) используют внутрь при поносах и малярии. Наружно при рожистом воспалении кожи и для спринцевания при белях. Для приготовления отвара 1 чайн. ложку сырья залейте стаканом горячей воды. Кипятите в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 минут. Процедите через 3 слоя марли. Отожмите и доведите объем отвара кипяченой водой до исходного. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Кашель лечу «медовым» луком

Своим домочадцам, в том числе и детям, кашель лечу «медовым» луком. Головку лука измельчаю и засыпаю сахаром (1:1). Емкость накрываю и ставлю в темное место на 4-5 часов, чтобы из лука выделился сок. Принимать такое снадобье надо по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. А чтобы усилить эффект, перед приемом натираю грудь спиртом, водкой или «звездочкой».

А. Н. Орлова, Пермский край

Полипы в носу полностью рассосались после 10 процедур

С помощью этого рецепта я избавилась от полипов в носу, и операцию делать не пришлось. В фарфоровой ступке фарфоровым пестиком я растирала 15 г чистого без примесей прополиса с 15 г вазелина до однородной массы. Добавляла в полученную кашицу 30 г несоленого сливочного масла, снова тщательно перемешивала. Вечером пропитывала смесью турунды и вставляла их на ночь в ноздри. Мне хватило 10 таких ежевечерних процедур, чтобы полипы полностью рассосались.

Д. А. Журавлева, Рязанская обл.

■ ДРОЖЖИ ПОМОГАЮТ ПОДДЕРЖИВАТЬ НОРМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ БЛАГОДАРЯ СОДЕРЖАЩЕМУСЯ В НИХ ХРОМУ.

■ ТВОРОГ ПЕРЕД СНОМ — ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ БЕССОННИЦЫ. А ВСЕ БЛАГОДАРЯ ТРИПТОФАНУ, КОТОРЫЙ ВЫЗЫВАЕТ СОНЛИВОСТЬ.

Развеем сомнения *Намотай на ус*

Лучшее мясо — парное?

КАКИЕ УСТОЯВШИЕСЯ ЗАБЛУЖДЕНИЯ О МЯСЕ МЫ НЕРЕДКО БЕЗ СОМНЕНИЙ ПРИНИМАЕМ ЗА ИСТИНУ.

1 **Мясо — с кровью.** На самом деле в сыром мясе нет крови. Она почти вся вытекает в процессе забоя. То, что осталось, удаляется при первичной обработке туши. Если на мясе, внутри или снаружи, есть кровь, это не очень хорошо. Значит, забой был неправильный, и мясо может быстро испортиться. Красный сок, который вытекает из мяса, — это вода плюс белок миоглобин, который придает красный цвет.

2 **Мясо — не для человека.** Так как мы потомки обезьян, то должны питаться растениями. На самом деле именно то, что наши предки несколько миллионов лет назад начали есть мясо, и сделало человека человеком. Именно употребление мяса вызвало быстрый рост мозга. Человек — не хищник, а всеядное животное, и может есть практически все, что угодно. Питаться мясом просто эффективнее — оно легче для пережевывания и переваривания и более калорийно.

3 **Сырое или непрожаренное мясо есть опасно.** На самом деле, если взять целый кусок мяса, то оно внутри стерильно. Болезнетворные бактерии находятся на поверхности и легко уничтожаются при термической обработке. Поэтому, если жарите стейк, лучше оставлять его полусырым внутри — так сочнее и вкуснее. Если же мясо изрублено в фарш, лучше приготовить его тщательнее.

4 **Мясо нужно мыть.** И мамы, и бабушки учили нас мыть мясо. На самом деле, если на мясе нет видимых загрязнений, мыть его не нужно. Любые бактерии, которые живут снаружи, погибнут во время приготовления. А вот вода на мясе может лишь навредить. Например, жарить нужно просушенное мясо, иначе оно будет вариться, а не поджариваться.

5 **Лучшее мясо — парное.** Парное — это мясо еще не остывшего после забоя животного. Его можно получить только на месте забоя. Если же туша охлаждается в холодильнике, через несколько часов мышцы животного стягиваются, потом наступает окоченение. С этого момента мясо начинают разделывать. То есть на рынке получить парное мясо нельзя. Кроме того, мясо только что забитого животного есть не стоит еще и потому, что в нем еще находится много болезнетворных бактерий. Лучше подождать, пока кровь стечет, а мышцы закостенеют.

6 **Телятина лучше говядины.** Это верно для тех, кому нечем жевать, или из диетических соображений. Конечно, мясо с возрастом становится жестче, но оно также становится ароматнее и вкуснее. А телятина мягкая, но более постная и безвкусная.

Пригодится

КРАХМАЛ ПРИДАЕТ КАРТОФЕЛЮ КАЛОРИЙНОСТЬ. ЗАЛЕЙТЕ ОЧИЩЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ НА НОЧЬ. КРАХМАЛ ВЫДЕЛИТСЯ, И МОЖНО СПОКОЙНО ВАРИТЬ КАРТОШКУ.

Шесть лет назад стали мучить сильные боли в желудке

После эндоскопии врач поставила диагноз — язва двенадцатиперстной кишки. Выписала таблетки, но боли до конца не прошли. Я порылась в подшивках «Айболита». Меня заинтересовал один рецепт. Он-то и помог мне. Вот что я сделала. Вымыла свежие грунтовые помидоры и сложила целыми в кастрюлю (в банку нельзя, потому что стенки должны быть темными). Залила помидоры свежим медом, плотно закрыла и поставила на нижнюю полку в холодильник. Стоять все должно до тех пор, пока помидоры не станут мягкими, как вареные, а мед — похожим на сладкую прозрачную водичку. Я пила эту водичку каждое утро перед завтраком по 1 ст. ложке. Легче мне стало уже через месяц (у меня пониженная кислотность желудочного сока.)

И. В. Авдеева, Калуга

Обедаем дома

ПЕРЕЦ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ

8 болгарских перцев, 2 моркови, 2 луковицы, 200 г белокочанной капусты, 1 стакан томатного сока, 3 ст. ложки растительного масла, зелень и соль.

Лук, капусту и морковь нашинкуйте соломкой, спассеруйте на масле и охладите. С перца срежьте верхушки в виде крышечки, удалите семенной стержень, положите на пару минут в кипяток и откиньте на дуршлаг. Остудите и наполните фаршем. Фаршированный перец выложите в один ряд, залейте томатным соком с остатками фарша и тушите 20 минут. Подавайте, украсив свежей зеленью петрушки или укропа.

ЗАПЕЧЁННЫЕ ГРИБНЫЕ ШЛЯПКИ

350 г грибов, 100 г свиного фарша, луковица, 3 ст. ложки кетчупа, 80 г сливочного масла, 100 г моркови по-корейски, соль, перец.

Фарш посолите, поперчите, смешайте с кетчупом, измельченным луком. Шляпки грибов отделите от ножек. Ножки нарежьте и добавьте в фарш. Шляпки наполните фаршем и выложите в форму для запекания. Сверху на шляпки положите по кусочку сливочного масла, потом морковь. Морковь можно приготовить самим — натереть, посолить, поперчить, добавить чеснока, растереть руками, залить маслом и дать настояться. Запекайте грибы 20 минут в заранее разогретой до 190°С духовке.

ЯБЛОЧНАЯ ГАЛЕТА

3 яблока, 120 г сливочного масла (82,5%), 200 г муки, 4 ст. ложки холодной воды, по 2 ст. ложки сахара и ванильного сахара, немного соли и корицы.

Размягченное масло смешайте с мукой, солью и сахаром, перетрите в крошку, добавьте холодную воду и замесите тесто. Скатайте в шар и уберите в холодильник. Очищенные яблоки нарежьте ломтиками. Противень застелите пергаментом, на нем раскатайте тесто в круг. В середину выложите веером ломтики яблок, посыпьте ванильным сахаром и корицей. Края теста (3-4 см) заверните. Выпекайте 30-35 минут при 180-200°С.

Лето в банке

ОГУРЧИКИ В ОСТРОЙ АДЖИКЕ

5 кг мелких огурцов, 2,5 кг красных помидоров, 1 кг сладкого красного перца, по 200 г сахара, уксуса и растительного масла, 3 ст. ложки соли, 3 головки чеснока, горький перец — по вкусу.

Пропустите через мясорубку помидоры, перец, добавьте сахар, уксус, масло, соль и варите 15 минут. Затем добавьте нарезанные кружочками огурцы и держите на огне, помешивая, 5 минут. Добавьте измельченный чеснок и, по желанию, горький перец и варите еще 5 минут. Разложите по стерилизованным банкам, закатайте и укутайте до полного остывания.

ДЖЕМ ИЗ АЛЫЧИ

1 кг алычи, 3/4 стакана воды для уваривания. Сироп: на 1 кг алычи — 1,2 кг сахара и 400 мл воды.

Джем варите без косточек. Подготовленные плоды проварите 10-15 минут с водой. После добавьте сахарный сироп и варите на медленном огне до готовности, постоянно помешивая. Горячий джем разлейте в подогретые банки, закатайте и охладите, перевернув горлышком вниз.

В доме малыш

Картофельные зразы с луком

300 г картофеля, 3 яйца, 100 г муки, зеленый лук, соль и черный перец по вкусу, растительное масло.

Отварите картофель до готовности, очистите и натрите на мелкой терке. Добавьте муку, соль, перец, яйцо, перемешайте. Разделите на 4 части. Отварные яйца порубите, лук измельчите. На каждую лепешку положите начинку, защипните края. Запанируйте зразы в муке и обжарьте с двух сторон.

Правильные рецепты

СТАРАЕТЕСЬ ГРАМОТНО СОСТАВЛЯТЬ СВОЕ МЕНЮ? КАЖДЫЙ ИЗ ЭТИХ РЕЦЕПТОВ ПОДХОДИТ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.

Суп «Солнечный»

3 помидора, 1 луковица, 1 картофелина, 1 морковь, 2 ст. ложки сметаны.

Очистите картофель, лук, морковь, нарежьте тонкими кружками. Залейте подготовленные овощи 1 л воды и доведите до кипения, варите 5-7 минут. Добавьте нарезанные кружками помидоры, посолите, снова доведите до кипения и снимите с огня. Слегка остудите и заправьте сметаной.

Запеченная речная рыба

1,3-1,7 кг речной рыбы, 1 маленькая морковь, укроп, петрушка, кинза, 2 зубка чеснока, 1 ядро грецкого ореха, помидор, соль, перец.

Свежего карпа (сазана, крупного леща) хорошо промойте и удалите внутренности и жабры. Поверх чешуи натрите всю рыбу солью. Приготовление фарша: зелень петрушки, кинзы и укропа мелко порежьте, добавьте натертую на мелкой терке морковь, порезанный кубиками помидор, толченый грецкий орех и чеснок. Все посолите и поперчите. Начините всю рыбу фаршем, включая и пустоты от жабер. Зашейте брюшко рыбы. Выложите подготовленную рыбу на кальку или бумагу для выпекания и готовьте в духовке при температуре 250°С в течение 45-55 минут.

Фасолевый суп с говядиной

300 г постной говядины, 200 г белой фасоли, по 30 г лука и томатной пасты, 15 г подсолнечного масла, 1 морковь, 1 болгарский перец, соль.

На ночь замочите фасоль в воде. Мясо нарежьте мелкими кубиками, лук порубите. Фасоль поставьте варить, обжаривая в это время мясо и лук. Через некоторое время добавьте к ним томатную пасту или помидоры, немного воды, в которой варится фасоль, и еще немного потушите. Добавьте обжаренные мясо и лук в суп. За 15 минут до окончания варки всыпьте в суп порезанную мелкой соломкой морковь и болгарский перец. Посолите.

Кулинарные хитрости

● При консервировании солений под металлические крышки насыпьте семена горчицы. Рассол будет светлее, и банки не будут взрываться. В этом случае можно даже уксусную кислоту не добавлять.

● Только что закрученные горячие банки ставьте крышками вниз и накрывайте одеялом на 12 часов. После этого консервы не помутнеют и крышки не вздуются.

● Нередко при заготовке консервов приходится перемалывать корни хрена. От него слезы текут ручьями. Чтобы не плакать, наденьте на мясорубку полиэтиленовый пакет — перемолотый хрен будет в него стекать.

Шашлык просто тает во рту

Чтобы мясо на гриле или костре получилось нежным и сочным, замаринуйте его в смеси сухой горчицы, яйца, специй, соли и меда. Такой маринад отлично подходит даже для нежирного мяса. Если его не передерживать и не зажаривать до черноты, оно просто тает во рту.

Секрет сочных котлет

Пережаренные котлеты теряют сочность. Поэтому сначала жарьте их на раскаленной сковороде по 2 минуты с каждой стороны, а затем доведите до готовности под крышкой на маленьком огне в течение 5 минут.

Поучительная история

Из медцентра вышла с кредитом...

Мне позвонили на мобильный телефон и сказали, что в медицинском центре сделают бесплатную диагностику организма, выявят скрытые заболевания и тут же займутся лечением. А поскольку проходит акция, первый день обследования ничего не стоит. В общем, уговорили...

ВЗЯЛИ КРОВЬ И ТУТ ЖЕ ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ

В приемной меня встретили, отвели к специалисту. Я все рассказала о своих заболеваниях. Потом взяли из пальца кровь на эритроциты. Тут же поставили диагноз: кровь густая, застоявшаяся, грозит образование тромбов. Правда, сразу утешили: мол, лазером ее можно разжижить. Сделали мне эту процедуру. Повторно взяли анализ, и действительно — положительная динамика.

ИЗМЕРИЛИ ДАВЛЕНИЕ — 177 ЕДИНИЦ!

Потом на палец надели прищепку с проводом, подведенным к монитору. На нем появилась картинка позвоночника, раскрашенного в три цвета. Серый — здоровая зона, желтый — воспаление, красный — мертвая зона. То, что я увидела, заставило сильно усомниться. Тут же появилась другая картинка — ЭКГ, частота пульса. Далее измерили давление — 177 единиц! Я спросила доктора: «Почему хорошо себя чувствую?» Врач ответил, что организм скрывает свои страдания.

ПАРИЛИ МЕНЯ СЕМЬ МИНУТ

Потом предложили воспользоваться фитобочкой, то есть парилкой, и пройти процедуру миостимулиции — массажа спины. Уточнили, что бесплатно. Парили меня примерно семь минут. Чувствовала себя как пирог в духовке: низ — ноги — подгорел, а верх — грудь — остался «сырым». Массаж спины оказался легким поглаживанием ладонью. Давление после парилки упало со 177 до 130 мм рт. ст.!

КАК Я ДО СИХ ПОР ЖИВА — НЕПОНЯТНО

Наконец меня повели в расчетный отдел. Там врачи доказывали бухгалтеру, что состояние моего здоровья хуже некуда. Бухгалтер все подсчитала и назвала стоимость лечения: 250 тысяч рублей! Я тут же вскочила со словами: «Да лучше я сдохну под забором!» Попыталась уйти, но мне перегородили проход. «Специалисты» принялись доказывать, что жить мне осталось недолго, в больнице за такое лечение сдерут миллион, а здесь еще скидку дадут, так что лечение обойдется тысяч в 80! И выплачивать их можно 2 года.

Я отказалась и снова пыталась уйти — тщетно. Тогда заявила, что кредит брать не буду, а лечиться согласна за свои наличные. Хотела схитрить, мол, оплачу месяц-два, а потом перестану к ним ходить. Но не тут-то было! Мне сделали распечатку выплат на два года и сунули на подпись. Я попыталась прочесть, но ничего не поняла. Домой бумаги взять не дали, сказали, что это не банковские документы, а просто реквизиты их расчетного счета. Я почему-то поверила и подписала бумаги. У меня была одна цель — сбежать, не взяв кредит.

ШОУ ДЛЯ НЕГРАМОТНЫХ ДУРАКОВ

Когда вырвалась из их лап, поняла, что в медцентре меня продержали семь часов. Дома муж, посмотрев на бумаги, поздравил меня с кредитом в 80 тысяч рублей. На следующий день я заехала в нашу поликлинику. Выслушав мой рассказ, медсестра лаборатории объяснила, что на биохимический анализ крови нужно несколько часов. Чтобы увидеть позвоночник, делают рентген. При давлении 177 я лежала бы пластом с головной болью... Вывод: все, что мне показали, — цирковое шоу для неграмотных дураков. Цель — запугать и развести на деньги.

НЕ ОБМАНЕШЬ — НЕ ПРОЖИВЕШЬ

Обратилась к первому попавшемуся адвокату, поскольку раньше дела с ними не имела. Он заверил, что дело выигрышное. Начались заседания, на которые то не явится юрист медцентра, то мой адвокат. Несколько раз суд переносили, а мне приходилось платить банку. Когда адвокат не явился на очередной суд, я помирилась с противником. Договорились, что большую часть суммы медцентр перечислит банку, а я буду должна им 15 тысяч рублей за анализ крови, массаж и фитобочку. Когда напомнила о том, что все обещали в первый день бесплатно, мне ответили, что не обманешь — не проживешь.

Наталья Н., Ростовская обл.

Умные мысли

■ ДРУЗЬЯ ТЕМ ДОЛЬШЕ СОХРАНЯЮТСЯ, ЧЕМ РЕЖЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ.

■ В ЖИЗНИ ЕСТЬ ДВЕ НАСТОЯЩИЕ ТРАГЕДИИ: ПЕРВАЯ — НЕ ПОЛУЧИТЬ ТО, О ЧЕМ МЕЧТАЕШЬ, ВТОРАЯ — ПОЛУЧИТЬ...

■ ЖИЗНЬ — КАК ЭЛЕКТРИЧЕСТВО: С НАПРЯЖЕНИЕМ ВСТАЕШЬ, С СОПРОТИВЛЕНИЕМ ИДЕШЬ НА РАБОТУ, ВЕСЬ ДЕНЬ ИСКРИШЬ. ПОТОМ НАЭЛЕКТРИЗОВАННЫЙ ПРИХОДИШЬ И ВЫРУБАЕШЬСЯ.

■ ЛЮБОЙ ПЛОХОЙ ДЕНЬ МОЖНО ИСПРАВИТЬ ОДНИМ ХОРОШИМ ЧЕЛОВЕКОМ.

Этот здоровый мужик не похож на моего маленького сына

Сына своего я ревновала с пеленок. Ни свекровь к нему не подпускала, ни свою маму. Даже мужа. Мне его всегда было мало, это я его рожала в муках, а не они. Меня ругали, пытались оттащить от Володи в прямом смысле слова, но я не унималась — крепко нас связала невидимая пуповина. Представить, что у него когда-нибудь будет женщина, которая его уведет, не могла. Хотелось кричать от злости и бессилия.

Когда сыну стукнуло 16 лет, он стал чужим. Решил от меня оторваться. А я его заперла на все лето у бабушки в деревне: ходила за ним хвостом, не спала почти, караулила. Он мог сбежать, но жалел меня — терпел. В 18 уже не могла его удержать. Учиться уехал в другой город. Ездила к нему. Но девчонок своих он от меня прятал, знал, какая я ревнивица. О женитьбе уже узнала по факту. Боялся, свадьбу расстрою. Невестка мне совсем не понравилась. Еле сдержалась тогда, чтобы не закатить скандал. Не считаю себя сумасшедшей. Материнская любовь бывает и такой. Все мечтается мне, чтоб Володя был вечным малышом. А теперь ходит где-то здоровый мужчина, не похожий на того маленького мальчика, так нуждающегося в маме, которая его кормила грудью до четырех лет. Повернуть бы время вспять...

И. Н., Пермский край

Как себя вести — *Если стали свидетелем драки*

Бить или не бить?

ШЕЛ ПО УЛИЦЕ, УВИДЕЛ, ЧТО КОГО-ТО ИЗБИВАЮТ. РЕШИЛ ЗАСТУПИТЬСЯ. КАК ЭТО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ПОСТРАДАТЬ САМОМУ.

Такой случай. Ночью в июне в подмосковном Красногорске спецназовец, недавно вернувшийся из Сирии, 24-летний Никита Белянкин, увидел, как нетрезвая компания избивает мужчину. Силы были неравны, и Белянкин решил помочь мужчине. Он достал травматический пистолет и начал стрелять в воздух. Дерущиеся бросили свою жертву и набросились на спецназовца. Один ударил его ножом в сердце...

Такой случай. Мастер спорта по греко-римской борьбе 34-летний Сергей Чуев прогуливался поздно вечером по Южнобутовской улице. Он сделал замечание парням, пристающим к девушке. Возник конфликт и драка. Избитого Чуева скинули с моста в пруд. Он утонул...

Не стань сам жертвой. Ситуация, когда человек лезет в драку, чтобы заступиться за незнакомца, для россиян — почти норма. В западных странах в таких ситуациях учат как можно быстрее покинуть место конфликта и вызвать полицию. У нас некоторые готовы жертвовать собой. В итоге сами становятся жертвой.

Что же делать, если... Вы идете по улице и вдруг видите, как негодяи напали на беззащитную жертву, а у вас нет с собой автомата Калашникова, чтобы моментально навести порядок?..

■ Вызовите полицию и постарайтесь оставаться недалеко от места преступления. Вы можете пригодиться как свидетель.

■ Попробуйте создать как можно больше шума. Можно разбить стекло в любом стоящем рядом автомобиле — велика вероятность, что сработает сигнализация. Если рядом есть окна — бейте стекла. На шум сбегутся люди, и зачинщики драки, скорее всего, убегут. Конечно, потом придется возместить ущерб, но это лучше, чем если нападавшие переключатся на вас.

■ Если есть оружие, то или не доставайте его, или сразу применяйте. По закону первый выстрел нужно сделать в воздух, а потом стрелять по ногам. Если будете просто размахивать ножом или пистолетом, нападающие переключатся на вас.

ЕСЛИ МОЖЕТЕ СФОТОГРАФИРОВАТЬ ИЛИ СНЯТЬ НА КАМЕРУ, СТАРАЙТЕСЬ ДЕЛАТЬ ЭТО НЕЗАМЕТНО, ЧТОБЫ ХУЛИГАНЫ НЕ ВИДЕЛИ ВАС ЗА ЭТИМ ЗАНЯТИЕМ.

Из почты «Айболита»

У моих тёток огня много...

Не боюсь признаться, что живу за счет стареющих теток и сплю с ними за разные блага. Альфонсом себя не считаю — с каждой у нас дружеские отношения.

Мне 30 лет. Я мужчина в самом соку. Не думайте, не треплюсь: все при мне. Начинаю свой день, открывая окно настежь в любую погоду, с получасовой силовой зарядки. А к 9 часам каждый день иду в соседний салон-парикмахерскую, там брею голову. Не боюсь признаться, что живу за счет стареющих теток и сплю с ними за разные блага. Альфонсом себя не считаю — с каждой у нас дружеские отношения. Слава богу, хватает на многих.

Не думайте, что меня привлекает их возраст. Я с удовольствием спал бы с молодыми девушками, но у них денег нет. А эти, мои, начинаются от сорока лет. Они как на подбор все — начальницы чего-то там. У всех машины, квартиры, денег полно... Нет только хорошего мужика рядом. Во мне они его находят. Я не считаю, что меня можно осуждать. Уже заканчиваю выплачивать ипотеку, есть элитный дом — все у меня отлично. Да если бы одноклассники из моего города увидели, как я живу, поумирали бы от зависти. Там все спились, голодают на картошке. А я — при крепких бабах. У них огня больше, чем у молодых. А есть такие, кто занимается фитнесом — и никакого жира нет, тело литое. Но, честно говоря, я буду с любой, только если меня устроит такса: 200 евро за час. За ночь беру 800. Но если тетку давно знаю, дружим, то на сотню меньше. Ну и всякими услугами беру — за тренажерный зал шесть лет не плачу. А с двумя мы ездим отдыхать — то в Эмираты, то в Марокко...

Считаю, что жизнь удалась. Я стал на ноги, имею деньги. Может, когда-то и женюсь — но уже на молодой. Понятно, придется завязать с остальными, ведь будут любовь, семья, дети...

Иван, Сочи

И будут две не очень счастливые семьи вместо одной счастливой...

Так получилось, что я оказалась как меж двух огней — у двух моих приятельниц дочь и сын живут в гражданском браке. Ребята неплохие, знаю их с детства. За пять лет брака детей завести так и не решились: Юля побаивается — все-таки официально не женаты, а Гошку все и так устраивает. Рубашки поглажены, завтрак-ужин приготовлен, семейный бюджет — две зарплаты. Про секс не говорю — в постель к ним не заглядывала, но, думаю, что и тут все в порядке. Но в последнее время Юлька начала нервничать — все-таки хочется белого платья, штампа, настоящего замужества. Гошкиной маме говорю: «Поторопи Гошку, Юлька бросит его, надоест ей такое неопределенное состояние». В ответ: «Да брось ты! Сейчас они все так живут!» Может, так и есть, но девчонки все равно хотят официального замужества. Так уж у нас принято. Юлькина мама тоже переживает: «Нет, не женится Гошка. Зачем ему это? У него и так все есть. Юлька сама виновата, что согласилась так долго жить в гражданском браке. Надо бросать его и устраивать свою жизнь». Не знаю, чем закончится эта история... Жалко их, подходят они друг другу. А разбегутся: Юлька выскочит замуж за первого встречного, Гошку под венец поведет какая-нибудь бойкая девица. И будут две не очень счастливые семьи вместо одной счастливой. Если бы Гошка наконец понял: хватит играть в подростка, пора становиться мужчиной...

Ольга, Самарская обл.

Стихи наших читателей

НАВРЯД ЛИ ТО БЫЛА ЛЮБОВЬ...

Испив прохладу горьких слов,
Не попрощавшись, уходил.
Навряд ли то была любовь,
Когда лишь я ее любил.
Она же позволяла мне
Ей восхищаться и ценить.
Был одурманен, как во сне,
Пытался на руках носить.
Не повезло, не пронесло.
Она ушла. Постель пуста,
Следы порошей занесло.
И снова с чистого листа
Роман придется начинать,
В интим красивые слова
Стихами пошлыми вплетать.
А в голове: «Ты не права» ...
И утром, не сказав «прощай»,
С улыбкой к двери провожать
И в терпкий до отрыжки чай
Паленый виски доливать.
И, птиц считая за окном,
Прокладывать к забвенью курс,
Похмельный от любви синдром
Сводить на нитевидный пульс.
И я не тот, и ты не та,
Совсем не то, что я хотел,
А там, где сердце, — пустота.
Не полюбил, перегорел.
Твоей помадой на стене
Осталась надпись: «Позвони!».
Опять, забывшись в липком сне,
Шепчу: «Любовь, не обмани!»

Магомед Макаров

Ситуация — *На приёме у психолога*

Если вернётся — простить не смогу

СЕМИ ЛЕТ ЖИЗНИ СЛОВНО И НЕ БЫЛО

Муж ушел к другой. Семи лет жизни словно и не бывало. Выхода не вижу. Даже если вернется — простить не смогу.

Ольга, Московская обл.

Жить дальше надо просто так. Просто вставать, чистить зубы, умываться, идти на работу. Заполняйте свою жизнь простыми поступками, вашими личными, которые вы совершали и продолжаете совершать независимо от того, есть в вашей жизни муж или нет. Ходите в парикмахерскую, смотрите кино, покупайте вещи. Не запрещайте себе негатива. Нужно выпустить боль. Поэтому злитесь, рыдайте, проклинайте. Это ваше лекарство от боли на текущий момент. Просыпаясь утром, подумайте, что в вашей жизни есть хорошего. До мелочей. Вам тепло под одеялом? Вас ждет вкусный завтрак? У вас есть новое платье? Главное — не принимайте сейчас никаких решений по поводу мужа. Думается о нем — думайте. Плачется — плачьте. Получается на что-то отвлекаться — отвлекайтесь. Хоть на чужие проблемы, хоть на просмотр комедии. Пока просто живите. Без цели и смысла. Постепенно и цель, и смысл возникнут. Самые, может быть, неожиданные.

«ПРИВЫЧКА К ПАРНОСТИ»

Говорят, что замуж все время выходят одни и те же женщины. Это правда?

Л. Наилян, Краснодарский край

Да. Женщина, которая два раза была в браке, скорее всего, выйдет замуж и в третий раз. И даже в четвертый. Во-первых, такие женщины подают себя так, что мужчинам хочется их не только завоевать, но и покрепче к себе привязать. А как это сделать, если не штампом в паспорте? Во-вторых, существует так называемая «привычка к парности». То есть, если женщина привыкла жить не одна, умеет создавать мужу уют дома, то после развода она будет стремиться к тому же. И обязательно найдет новую пару и новый дом для собственного комфорта.

С. Л. Дагаева, семейный психолог

ЖЕНА ОБЯЗАНА ГОТОВИТЬ ДЛЯ МУЖА ОБЕДЫ. СОГЛАСНО ЖЕНЕВСКОЙ КОНВЕНЦИИ ПЛЕННЫМ ПОЛОЖЕНА ГОРЯЧАЯ ПИЩА!

Как там, у них?

■ В 2011 ГОДУ 99-ЛЕТНИЙ ИТАЛЬЯНЕЦ ПОДАЛ НА РАЗВОД ПОСЛЕ ТОГО, КАК ОБНАРУЖИЛ ЛЮБОВНЫЕ ПИСЬМА 96-ЛЕТНЕЙ ЖЕНЫ. ПИСАЛА ОНА ИХ СВОЕМУ ЛЮБОВНИКУ В 1940-Е ГОДЫ.

■ БРИТАНЦА НИЛА ДЬЮХАРТА РАЗВЕЛ С ЖЕНОЙ ФУТБОЛ. ЖЕНЩИНА ПОСТИРАЛА ФУТБОЛКУ МУЖА С КОЛЛЕКЦИЕЙ АВТОГРАФОВ. СУД НАЗВАЛ ЭТО НАСТОЯЩИМ ВАНДАЛИЗМОМ.

Берегите близких, не опускайте руки

Мой сын до армии совсем не пил, а как отслужил, устроился на завод, так и начал выпивать. Зарплату домой не доносил. Допился до того, что его по статье чуть не уволили с работы. Добрые люди посоветовали отправить письмо с фотографией сына парапсихологу Шехурдину Андрею Валерьевичу. Он может помочь вам решить проблемы со здоровьем. Просто напишите о своей беде по адресу: 610007, Киров , а/я 611 , Шехурдину А.В., т. 8-912-008-08-00

ООО «Центр духовного развития и психологической помощи «ДАР»
г. Киров, ул. Милицейская, 76А, офис 1007

ОГРН 1174350016345
РЕКЛАМА 0012О4

НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Сам себе косметолог

Из лепестков и семян подсолнечника

Скраб для лица. Стакан сырых очищенных семян подсолнечника измельчите в мелкую крошку. Смешайте 1 ст. ложку измельченных семян и несколько чайных ложек кипяченой воды. Вотрите смесь в кожу, после смойте теплой водой.

Ополаскиватель для жирных волос. Залейте 2 ст. ложки сушеных цветков ромашки и лепестков подсолнечника (1:1) 1 л воды. Кипятите 5 минут. После мытья головы обычным шампунем ополосните волосы теплым отваром трав. Не смывайте.

Чтобы ресницы росли лучше

Раз в неделю смазываю ресницы вазелином, чтобы они были крепче и мягче. А для блеска использую облепиховое масло, добавив к нему капельку масляного раствора витамина D. Чтобы ресницы лучше росли, их перед сном можно смазывать касторовым или миндальным маслом.

Карина, Ставрополь

Два-три раза в неделю делаю компресс из тыквы

Знаю отличное тонизирующее средство для кожи всех типов — кашица из натертой тыквы и отжатый из нее сок. Соком пропитываю тонкий слой ваты, кашицу наношу на марлевую салфетку или сразу на лицо. Компресс держу 15-20 минут. Снимаю и умываюсь прохладной водой. Делаю эту процедуру 2-3 раза в неделю. Всего надо сделать 15-20 компрессов. Желательно чередовать компрессы из сока и кашицы.

В. Г. Юлатова, Саратовская обл.

Моя маска для волос не хуже салонной

Когда выдается пара свободных часов, делаю питательную маску для волос. В 3 ст. ложки репейного масла добавляю два яичных желтка и 1 чайн. ложку какао. Полученную смесь наношу на волосы, надеваю шапочку для душа, сверху заматываю голову полотенцем и отдыхаю час. Волосы становятся мягкими и блестящими, как после профессионального ухода. Главное, чтобы в смесь не попал белок — его тяжело смыть.

Л. Н. Черникова, Крым

Отбелим зубки

■ КАПНИТЕ НЕСКОЛЬКО КАПЕЛЬ КОКОСОВОГО МАСЛА НА ЗУБНУЮ ПАСТУ И ПОЧИСТИТЕ ЗУБЫ.

■ ИЗМЕЛЬЧЕННУЮ ТАБЛЕТКУ АКТИВИРОВАННОГО УГЛЯ НАСЫПЬТЕ НА ЩЕТКУ С ЗУБНОЙ ПАСТОЙ. ПОСЛЕ ЧИСТКИ ПРОПОЛОЩИТЕ РОТ ВОДОЙ.

Брови — ниточки и червячки

Какие брови делают лицо старше.

1 Нерасчесанные. Все линии на лице так или иначе должны быть направлены вверх. Волоски бровей, направленные вниз, делают взгляд более уставшим и тяжелым.

2 В тонкую ниточку. Лица многих женщин в нашей стране уже много лет украшают брови-ниточки, палочки, червячки. Такие брови делают лицо старше, а глаза «лысыми», невыразительными.

3 Слишком темные. Такие брови выглядят грубо и не украшают даже жгучих брюнеток. Цвет бровей должен быть максимально естественным, в подходящей для вас цветовой гамме.

4 Из резких сплошных линий. Брови лучше рисовать мелкими отрывистыми штрихами.

Ещё та проблема — *Советы стилиста*

Какой конфуз!

Наверняка многие сталкивались с такой проблемой: надеваете свои любимые лосины, обтягивающие джинсы, шорты — и вот она, пресловутая «верблюжья лапка», которая притягивает все взгляды к интимному месту. Как избежать подобного конфуза?

В ЧЕМ ПРИЧИНА?

* Одежда не подходит по размеру. Спору нет, узкие брюки или сексуально обтягивающие шортики выглядят привлекательно. Но «верблюжья лапка» появляется как раз тогда, когда брюки или шорты слишком плотно прилегают к телу в области промежности. Маленький купальник, который куплен в надежде похудеть к лету, может испортить образ.

* Неподходящие ткани. Проблема «верблюжьей лапки» чаще всего касается вещей из тонких тканей, а также эластичных стрейчевых. Осторожнее нужно быть с одеждой из льна и полиэстера, особенно в жару. Первая — сильно мнется, вторая — настоящая «прилипала».

* У джинсов (брюк) завышенная линия талии. Чем выше талия, тем больше вероятность появления «верблюжьей лапки».

* Женщина не носит нижнее белье. Но любит одежду из тонких, эластичных и к тому же светлых тканей. В этом случае подобных пикантных ситуаций не избежать.

ЗАПОМНИТЕ ПРАВИЛА

* Носите одежду по размеру. Всегда выбирайте низ в соответствии с размером бедер.

* Темные, черные цвета лучше маскируют «верблюжью лапку». А самый худший из вариантов — светлые оттенки эластичных тканей.

* Выбирая одежду, особенно в спортзал, отдавайте предпочтение той, в которой в области бикини есть подкладочная ткань. Не покупайте одежду из спандекса.

* Выбирая джинсы, сто раз примерьте их, затяните ремнем и проверьте, не морщатся ли.

* Трусики должны быть из плотного хлопка. Они сглаживают все линии.

* Обращайте внимание на крой. Вещи, которые имеют V-образный шов в области промежности, не обтягивают и не выделяют паховую зону.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

* Если проблема возникла, используйте ежедневную прокладку. Для усиления эффекта крепите прокладку к трусикам не как обычно — вертикально, а горизонтально, загнув края вниз. Этот трюк давно освоили на конкурсах красоты.

* Носите с обтягивающим низом свободный удлиненный верх. Сейчас очень популярны легинсы. Если вы тоже не представляете свой гардероб без таких вещей, отдавайте предпочтение плотным, непросвечивающимся моделям, через которые не видно нижнего белья. Носите их с туниками или футболками. Кстати, по мнению историка моды Александра Васильева, паховую зону всегда нужно «защищать», если хотите выглядеть элегантно.

С. К. Евсеева, стилист

Чем раньше красили губы

■ ДО ПОЯВЛЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ ГУБНОЙ ПОМАДЫ ГУБЫ КРАСИЛИ ПАСТОЙ ИЗ КОШЕНИЛЬНЫХ ЧЕРВЕЦОВ. НАСЕКОМЫХ СОБИРАЛИ С КАКТУСОВ, НА КОТОРЫХ ОНИ ЖИЛИ, И ТОЛКЛИ В СТУПКАХ.

■ ЕГИПТЯНКИ В КАЧЕСТВЕ ПОМАДЫ ИСПОЛЬЗОВАЛИ СМЕСЬ ИЗ КРАСНОЙ ОХРЫ И ЖИРА.

ЕСЛИ В ГОСТЯХ ВАМ НАМЕКНУЛИ, ЧТО ВЫ ЗАСИДЕЛИСЬ, ЛУЧШЕ ПРИЛЕЧЬ, ЧТОБЫ НЕ НЕРВИРОВАТЬ ХОЗЯЕВ.

Ожог от лекарств

На приёме у дерматолога

Слышала о том, что при приеме некоторых лекарств нельзя загорать — можно получить сильнейшие ожоги. Я принимаю противозачаточные таблетки. Это может навредить?

Мадина, Дагестан

Некоторые препараты, действительно, усиливают воздействие УФ-лучей на организм. Так что, если принимаете какие-то лекарства, прочтите аннотацию и спросите совета у доктора или фармацевта в аптеке. Нежелательно жариться под солнцем, если принимаете препараты ибупрофена, индометацина, напроксена, диклофенака, сульфаниламиды («Бисептол», «Сульфадимезин»), лекарства для сердечников (ингибиторы АПФ, антогонисты кальция), статины (снижающие уровень холестерина в крови), некоторые антиаритмики (препараты амиодарона, хинидина), мочегонные из группы тиазидов, успокоительные средства из разряда фенотиазинов, три- и тетрациклические антидепрессанты, а также препараты сертралина, хинолоновые и тетрациклиновые антибиотики, препараты гризеофульвина.

Также загорать с осторожностью (не дольше 20 минут в день) нужно, если вы принимаете антиаллергические средства из группы блокаторов Н1-гистаминовых рецепторов, оральные гормональные контрацептивы.

П. А. Малевская, врач-дерматолог

Если в поездке утеряны вещи...

ТОЛПЫ ТУРИСТОВ НА ВОКЗАЛАХ, ЖАРА, ДОРОЖНАЯ НЕРВОТРЕПКА... В ТАКОЙ ОБСТАНОВКЕ ВЕЩИ ПОТЕРЯТЬ НЕСЛОЖНО. КАК ВЕРНУТЬ ПРОПАЖУ?

1 **Поезда дальнего следования.** Для розыска вещей, забытых в поезде, нужно заполнить электронную заявку в разделе «Пассажирам» на официальном сайте ОАО «РЖД» (https://lost.fpc.ru/). В анкете укажите ФИО, номер билета, телефон, электронную почту и четыре последние цифры номера документа, по которому был оформлен билет. После обработки заявки вам сообщат о результатах поиска и могут предъявить фото вещей для идентификации. Долго тянуть с заявлением не стоит. Поиск вещей осуществляется в течение 30 дней с начала поездки.

Чтобы смягчить кожаную обувь, которую долго не носили, обильно протрите ее касторовым маслом и дайте впитаться.

2 **Самолеты.** Если вы оставили что-то в салоне самолета, и он не улетел, а вы еще не прошли паспортный контроль, срочно обратитесь к представителю вашей авиакомпании. Назовите номер рейса и места, предъявите посадочный талон, а также опишите потерю. Специалисты по рации должны связаться с экипажем. Если самолет уже покинул аэропорт, вы получите инструкции, куда конкретно нужно обратиться, чтобы вернуть свою потерю. Обычно вещи, которые находят стюарды на борту, отправляются в службу пропавших и найденных вещей.

3 **Аэропорты.** В каждом из них есть комнаты невостребованного багажа. Вещи могут там храниться до 6 месяцев, если их нашли в самолете, и до одного месяца, если в здании аэропорта. Заранее позаботьтесь о надежных бирках для багажа, чтобы сотрудники без проблем могли с вами связаться.

4 **Вокзалы.** Если вещи утеряны в здании вокзала, сразу же, как только обнаружите это, обратитесь к диспетчеру или дежурному по вокзалу. Они подскажут, где найти ведомственную камеру хранения или склад потерянных вещей.

Пригодится

■ ЧТОБЫ УДАЛИТЬ СЛЕДЫ КЛЕЯ ОТ ЭТИКЕТКИ НА ПЛАСТМАССЕ И СТЕКЛЕ, СМАЖЬТЕ ЭТО МЕСТО РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ. ЧЕРЕЗ 10 МИНУТ ОЧИСТИТЕ ГУБКОЙ.

■ ХОТИТЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МУРАВЕЙНИКА? ПОЛЕЙТЕ ЕГО РАСТВОРОМ БОРНОЙ КИСЛОТЫ, А ПО ПЕРИМЕТРУ ОБЛОЖИТЕ ЗУБЧИКАМИ ЧЕСНОКА И ПОСЫПЬТЕ СОЛЬЮ.

Китайское средство против червей

Для того чтобы в муке и рисе не заводились черви и долгоносики, в каждый пакет муки или риса кладу 2-3 головки очищенного и разделенного на дольки чеснока. Обязательно нужно следить за тем, чтобы верхние покровы долек при очистке не повредились, так как чеснок от этого загнивает.

Т. К. Журавская, Амурская обл.

Нашла замену пакету с пакетами

Раньше я складывала все пакеты в один большой, тот самый пакет с пакетами. А сейчас приспособилась делать по-другому. Беру картонную коробку с крышкой. В крышке прорезаю отверстие. Сортирую пакеты: большие в виде «майки», другие такой же формы, но меньше, третьи — прямоугольные, маленькие. Каждый вид складываю узкой лентой, а потом скатываю в рулон — так, чтобы конец одного пакета внахлест ложился на конец другого. Рулон кладу в коробку, а через отверстие пропускаю «хвостик» одного пакета.

Луиза, Кабардино-Балкария

Пришёл на дачу ёж...

Со временем прижился у нас. Но мы плохо понимаем, что ему нужно и как правильно себя с ним вести.

Е. В. Нугиева, Ставропольский край

Для того чтобы общение с ежом доставляло радость, вам нужно изучить язык его тела.

* Если еж сворачивается в клубок, это значит, что он напуган.
* Если иглы топорщатся только на лбу, он осторожен и неуверен.
* Если иглы лежат, ежу удобно, он чувствует себя в безопасности.
* Мягкое мурлыканье или свист означают, что он доволен.
* Если у ежа иглы топорщатся вертикально, еж опасается или чем-то недоволен.
* Шипение и щелчки говорят вам «Оставь меня в покое!».
* Кричат ежи, когда испытывают сильную боль либо в тех случаях, когда чем-то возмущены.
* Если еж стал вялым и все время спит, в клубок не сворачивается, скорее всего, он заболел.

Как жили наши предки

Пуговицы вносили в завещания

Первые застежки, напоминающие пуговицы, появились примерно в III тысячелетии до нашей эры. Они были каменными, с двумя-тремя дырочками.

■ Женщины поначалу игнорировали пуговицы, и ими интересовались только мужчины. Пуговицы делали из дорогих металлов, украшали драгоценными камнями. А на мужское платье пришивалось больше нескольких тысяч пуговиц, и оно становилось очень тяжелым.

■ Многие века назад на Руси пуговицы были не просто дорогими — они были драгоценными. Их передавали по наследству и описывали в завещаниях. Нарядные пуговицы могли стоить во много раз дороже соболиной шубы.

■ Среди указов Петра I был и такой, в котором повелевалось пришивать пуговицы на лицевую сторону рукава солдатского мундира. Делалось это для того, чтобы отучить солдат, большинство из которых набиралось из крестьян, вытирать рукавом рот после еды.

Из почты «Айболита» — Читатель учит читателя

У меня 4 внука...

И все они «великие художники». Поэтому о трудновыводимых пятнах и картинах на обоях, и не только, знаю не понаслышке.

Дома и для мела есть доски, и для маркера, и магнитные... Но как только я выхожу из комнаты на 5 минут, дети находят самый черный фломастер и расписывают комод, диван, стену. И вот мои личные выводы. Удалить без следа можно 90% любых пятен при условии, если начать делать это немедленно. Остальные 10% — ничем и никак. С каждым днем промедления процентное соотношение меняется не в лучшую сторону. Поэтому главное — скорость, ну и знать, чем лучше «взять» конкретное пятно...

Года три назад я узнала о меламиновых губках. Заказала через интернет аж 50 штук. Такие легкие белые брусочки. С трудной работой справляются. Действуют по типу ластика, себя не жалея. Уменьшаются, крошатся, но полосы и кляксы оттирают. Никаких дополнительных порошков и гелей не требуется. Чуть смочить водой, не выкручивать. Просто стирать надпись, например со стены или мебели. Хорошо берут шариковую ручку, фломастеры, маркеры, краски, восковые мелки, карандаши... А не так давно я случайно меламиновую губку положила на кухонную раковину. Оказалось, она чудесно моет кастрюли, сковороды. Жир не пристает — просто отходит и все. Грязь тоже почти не задерживается на самой губке. Но мою я посуду снаружи, так как меламин — вредное вещество. Хорошо очень чистить кухонную плиту, ванну, унитаз, оконные рамы. Легко убираются черные полосы с линолеума. То, что эти губки быстро стираются, мне кажется, даже хорошо. Обычная мочалка, которая лежит на раковине, хоть ее и полощут, и сушат, через неделю все равно начинает плохо пахнуть... А так: попользовался — выбросил — взял новую. Стоят они недорого.

В. А. Фирсова, Воронеж

Мера на транспортире	1						2					Сыграл подложную тетю	Писатель… Берроуз	
	Альтернатива черепице	Полукровный мачо		Рамка для очков	След от бензопилы		Уже виденное	Заядлая модница		Президент Сирии				
								Нимб вокруг светила					Партия одного голоса	
	Валюта Канады	Вырванный из блокнота		Пустыня в Чили						Любимый курорт Чехова				
						3		Иван Купала у латышей					Друг из Испании	
	Шарнир в колене		Циновка для дзюдо							Литературная сваха		Сапожки из овчины		Клинок скифа
						Чернила для ресниц		Губерния янки						
Скрепка плотника	4		5							6	Балка на парусе			
					7		Обжитой чердак		Собрат простокваши					
Мэр города в Казахстане					Дантист, сосед Шурика					Спела о бухгалтере				
Агафья-отшельница		8								9		Цветок любви у китайцев	Ввоз в страну товаров	
				Недовольство льва		10		Изготовитель Буратино						
	Кровать поэтично	Специя для плова		Боевик «Безумный …»						Рок-группа Шахрина		Холм в Иерусалиме		Героиня анекдотов
						Нехитрая еда (прост.)					Метод физиотерапии			
	Имя Петрова-Водкина		Ядовитое дерево						Говорящий конь					
						11					Злыдень из фэнтези			
	Иное название ботвы		Ловля обручей на шпагу						Прохладительный напиток					

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

У истоков протезирования

Новые лица для солдат

Первая мировая война унесла жизни миллионов солдат и мирных жителей, а медицина того времени столкнулась с серьезной проблемой. Многие возвращались с фронта с обезображенными лицами из-за пулевых ранений, ожогов… Выход для таких людей был один — надеть на лицо маску. Их изготовлением занимались только два человека — Анна Лэдд и Фрэнсис Вуд.

СМЕРТЬ БЫЛА ПОДАРКОМ

Да, в сражениях и раньше убивали тысячи воинов и после них уничтожали пленных. Но до Первой мировой войны не было газа, который заставлял несколько минут выплевывать свои легкие. На улицах и в больницах оказывалось гораздо меньше калек: пушечным ядром отрывало голову, а пуля прошивала ткани напрямую. Осколки же от новых бомб могли снести половину лица, оставив человека в живых.

Правительства стран постарались обеспечить как можно большую поддержку покалеченным ветеранам. Например, в Великобритании травмированные солдаты часто были единственными ветеранами, которые имели право на полную военную пенсию. Считалось, что людям с сильно изуродованным лицом государство, которое они защищали, должно помогать в полной мере.

Такие люди часто были обречены на пожизненную изоляцию, и лишь операция могла хоть как-то исправить положение. Именно Первая мировая война дала сильный толчок к развитию пластики во всем мире. Хирурги изо всех сил пытались помочь своим пациентам. Делали сложные операции, которые, к сожалению, мало помогали. После того как шрамы заживали и стягивались, лица выглядели не намного лучше.

Более сложные операции, такие как восстановление носа или челюсти хирургическим путем, было практически невозможно сделать успешно. Для многих, чтобы хотя бы частично вернуться к нормальной жизни, оставалось только одно практическое решение — маски для лица.

ЗА ДЕЛО ВЗЯЛИСЬ СКУЛЬПТОРЫ

В это сложно поверить, но изготовлением протезных масок во время Первой мировой войны занимались только два человека: англичанин Фрэнсис Вуд и американка Анна Лэдд, и оба они были скульпторами. Анна жила в Манчестере, штат Массачусетс. Во время войны, в 1917 году, она переехала в Париж со своим мужем — доктором Мейнардом Лэддом.

Почему талантливый и преуспевающий скульптор бросает все и начинает помогать раненым? Анна не была благополучной барышней, решившей поиграть в благотворительность от скуки. Ее ценили как талантливого художника, настоящего профессионала. Помимо скульптуры, Анна увлекалась литературой и написала два исторических романа, несколько театральных пьес. Лэдд принимала участие во многих выставках и была очень востребована в профессии. Возможно, богатое воображение художницы сыграло важную роль в ее решении, но не только. «Однажды к нам пришел человек, который был ранен два с половиной года назад и с тех пор не возвращался домой, — вспоминала Анна. — После 50 операций он не хотел, чтобы мать увидела, каким он стал, — от всего лица остался только один глаз…» Вот, собственно, и ответ на вопрос почему.

СОЗДАНИЕ МАСКИ НАЧИНАЛОСЬ СО СНЯТИЯ ГИПСОВЫХ СЛЕПКОВ С ЛИЦА. ПОСЛЕ СОЗДАВАЛАСЬ МЕДНАЯ ФОРМА, КОТОРАЯ ПОЛНОСТЬЮ ПОКРЫВАЛА ПОВРЕЖДЕННУЮ ЧАСТЬ.

Муж Анны, врач в Американском подразделении Красного Креста, сильный и добрый человек, не стал отговаривать жену, а наоборот, поддержал. Многие говорили, что это не женское дело, пугали, сочувствовали… Многие, но не он. Привыкший находить выход из самых безвыходных ситуаций, Мейнард Лэдд так же, как и Анна, верил, что они смогут помочь раненым.

Огромную роль в решении Анны сыграл британский скульптор Фрэнсис Дервент Вуд. «Моя работа начинается там, где завершается работа хирурга», — говорил Вуд. Когда началась война, ему исполнилось 44 года — слишком много, чтобы отправлять на передовую. Тогда он пошел работать волонтером в медицинский корпус Королевской армии в одной из больниц Лондона. Там Фрэнсис понял, что его способности художника могут быть полезны с медицинской точки зрения. Вуд загорелся идеей создать маски для непоправимо изуродованных лиц.

НА МНОГИХ ПРОТЕЗАХ БЫЛ ПРИОТКРЫТ РОТ — ТАК, ЧТОБЫ ЗАСУНУТЬ ПАПИРОСКУ ИЛИ ПОПИТЬ ЧЕРЕЗ СОЛОМИНКУ. А ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ ЧЕЛОВЕК МОГ РАЗГОВАРИВАТЬ.

Узнав о его портретных масках, ошарашенная этой идеей Анна, не раздумывая, бросает все свои художественные проекты.

Собственно говоря, Вуд был автором идеи, а Лэдд — его последовательницей. Но в конечном итоге именно к ней съезжались ветераны войны — калеки чуть ли не со всей Европы, в то время как Вуд помогал только британцам. Кроме того, Лэдд работала не одна, ее напарником был хирург Гарольд Гиллис. Сначала он спасал лицо и способность им владеть насколько это возможно было при его уровне мастерства и доступных материалах и инструментах. Только после операций, сделанных Гиллисом, за дело бралась Лэдд. Анна открыла студию портретных масок, которую помогал оплачивать Красный Крест.

КАК СОЗДАВАЛИСЬ МАСКИ

Протез лица изготавливался из тонкой и легкой меди, которую затем раскрашивали под цвет кожи. Ее надо было сделать настолько похожей на прежнее лицо, насколько это вообще возможно, и рассчитать форму так, чтобы носить протез было комфортно, чтобы он прилегал в нужных местах и оставлял свободу в других. На многих протезах был чуть приоткрыт рот — так, чтобы можно было засунуть папироску или попить через соломинку. А главное, чтобы человек мог нормально разговаривать (у большинства пациентов речь, понятное дело, после ранения становилась невнятной). Крепились протезы при помощи дужек, часто — при помощи припаянной оправы очков. Чтобы достичь сходства, Лэдд просила приносить старые фотографии. Если кто-то из близких мог подсказать, насколько похожим получается искусственное лицо, тоже было хорошо.

Процесс создания маски начинался со снятия гипсовых слепков с лица солдата. После этого из отдельных медных фрагментов создавалась форма, которая полностью покрывала поврежденную часть. После создания макета готовое изделие окрашивали, используя твердые эмали. Для изготовления ресниц, бровей и даже усов применялись настоящие волосы.

Маски в среднем весили около 200 грамм. С каждой новой скульпторы повышали свое мастерство. Изготовление масок было полностью бесплатным. Анна смогла самостоятельно сделать 185 протезов. В 1932 году за свою благотворительную деятельность Лэдд была награждена Орденом Почетного легиона Франции. Пациенты Анны писали ей потом благодарности. Мысль о том, что своим видом они будут приводить в ужас даже близких людей, многих приводила в отчаяние и к желанию покончить с собой. Но Лэдд, благодаря своей работе, буквально спасала жизни и смогла сделать для пострадавших солдат больше любого психотерапевта. Маски настолько реалистично восстанавливали внешность, что человек снова чувствовал себя полноценным. Такие люди больше не привлекали повышенного внимания окружающих, могли свободно есть и разговаривать.

ЧТО БЫЛО ДАЛЬШЕ

После войны технология, разработанная Анной и Фрэнсисом, получила официальное название — анапластология. Сегодня это отдельная отрасль медицины, которая занимается протезированием любой отсутствующей, изуродованной или деформированной части человеческого лица. Что касается самой Анны, она вернулась в Америку вскоре после окончания войны, но ее студия продолжала работать вплоть до 1920 года.

Сохранилось очень мало записей о людях, которые носили маски после войны. Известно лишь, что у протезов был очень короткий срок службы. В своих заметках Лэдд отмечала, что один из пациентов продолжал постоянно носить маску, несмотря на то что она очень сильно потрепалась и выглядела ужасно. Сегодня почти все эти маски утеряны. Скорее всего, их захоронили вместе с владельцами.

«Муж, ты что, оглох?»

Как-то раз пошли с мужем за продуктами в супермаркет. Набрали много, я стою на кассе, расплачиваюсь, а муж немного в сторонку отошел. Вижу, денег мне не хватает, говорю мужу:

— Добавь денег, а то не хватит.

Муж ноль внимания. Повторяю просьбу — молчит. Я психанула и кричу ему в ухо:

— Блин, ты что, оглох?! Денег дай! — И за рукав его дергаю.

А он как отскочит от меня с воплем:

— Уберите от меня эту придурочную, я ее первый раз в жизни вижу!

А муж рядом стоит ржет. Больше в тот супермаркет не ходим. Пока...

Инна К., Тверь

Байки из жизни

Оказывается, производить колбасу в пять раз выгоднее, чем картон. Хотя ингредиенты одни и те же...

■ В СОЦОПРОСЕ О ГЛАВНОМ СЕМЕЙНОМ ПРАЗДНИКЕ ПЕРВОЕ МЕСТО ЗАНЯЛ ПУСК ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ.

■ БОЛЬШИНСТВУ НАШИХ ГРАЖДАН ПОЛНОЦЕННО ОТДОХНУТЬ УДАЕТСЯ ТОЛЬКО ОТ ДЕНЕГ.

Любопытство не порок...

Живу я в Греции, в Салониках. Как-то раз сильно опаздывала на какую-то встречу, и торчание на остановке не входило в мои планы.

Ощущая за спиной дыхание приближающегося автобуса, я летела по узенькому, шириной в одну плиточку, тротуару. Надо пояснить, что представляет собой тротуар в Греции. Мало того, что он узок. Его скользкая, отшлифованная до зеркального блеска мраморная поверхность была бы идеальной трассой для горнолыжного слалома в категории «В гробу видал я эти горы!». Цветочные горшки, деревья, рекламные щиты всех видов, столбы, фонари — чего только не встретишь на пути! И если рассекаемый тротуар не заставлен столиками ближайшего кафе или таверны, считайте, что вам круто повезло.

Так вот, поминая добрым словом коммунальные службы и привычно обходя знакомые препятствия, лечу по тротуару. Последнее препятствие — огромный вяз. Подлетая к дереву, замечаю свеженькое объявление. Яркое, красочное, оно зовет: прочти меня! Читать мне некогда, но где-то на задворках подсознания шевелится: а вдруг? Вдруг это неспроста? Может, это объявление содержит нечто, что изменит мою жизнь? Или, по крайней мере, какая-то полезная информация? И вот в то время как правая нога загребает за автобусом, левая тормозит у вяза. Но законов инерции никто не отменял! Бамс! Я мощно врезаюсь в дерево. Вяз возмущенно шелестит листьями, а я жду, когда рассеются праздничные фейерверки и отзвучат колокольчики в ушах. В последних вспышках фейерверка вижу зад удаляющегося автобуса. Понимая, что в ближайшее время мне делать все равно уже нечего, читаю объявление: «Если вас мучают головные боли различного происхождения, в том числе и травматические, полученные в результате ушиба... звоните по телефону... и т. д.»

Да уж, информация как нельзя кстати. Самое время звонить.

Наталья В., Греция

Всем хватит!

У нас в деревне, когда скотину забивают, мясо хранят всю зиму на полках на веранде. И вот повадились по мясо большие крысы. А у нас жил кот сибирский Фима, знатный, боевой зверь, одно ухо собаки оторвали, а другое отморожено. Так он одну крысу придушил — и его все похвалили, пускали на веранду охотиться. И мясо перестали трогать! Фима приходил в избу по утрам уставший и довольный и ложился спать. Он ничего не ел, все понимали, что кот питается крысами. Даже поправляться начал и шерстка у него залоснилась. Правда раскрылась только к весне. Оказывается, Фима толстел не с крыс, а с хозяйского мяса! Просто он выедал его аккуратно, со стороны стенки, так, что спереди вообще незаметно было! А с крысами он давно уж и не ссорился, за руку небось здоровался, мяса всем хватало.

Дарья Р., Курская обл.

Хочешь быть счастливым человеком — не ройся в своей памяти.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 24

По горизонтали: 1.Танкер. 4.Предок. 7.Карден. 9.Карандаш. 12.Болгария. 15.Викинг. 17.Известь. 18.Женщина. 19.Будни. 20.«Сони». 21.Розелла. 22.Маршрут. 24.Алюминий. 25.Вакцина. 28.Паразит. 31.Защита. 34.Распил. 37.«Очаков». 38.Интернат. 39.Этюдник. 41.Россыпь. 44.Калмыкия. 46.Кладбище. 47.Передача. 48.Новокаин. 49.Зимний. 51.Логика. 53.Матисс. 56.Алеша. 57.Тепло. 58.Катет. 59.Рапана. 60.Дудук. 61.Дина. 62.Рака. 63.Медик. 65.Калоши. 66.Вояка. 68.Алика. 69.Нэцке. 70.Солома. 73.Артель. 76.Ночник. 77.Таинство. 78.Ухарство. 80.Втирание. 82.Пластрон. 83.Ассорти. 85.Инокиня. 88.Скиталец. 90.Ежонок. 91.Канава. 92.Теннис. 94.Грамота. 96.Дружина. 98.Комбинат. 100.Носорог. 102.Солярка. 103.Рента. 104.Дело. 105.Абхазия. 107.Семафор. 110.Казань. 111.Автоклав. 113.Матрикул. 115.Гермес. 116.Сердце. 117.Резник.

По вертикали: 1.Такси. 2.Нарыв. 3.Ряд. 4.Пул. 5.Дерби. 6.Кляча. 8.«Реквием». 10.Носилки. 11.Альба. 13.Отжим. 14.Гонорар. 15.Водолаз. 16.Громила. 21.Реверс. 23.Тетива. 26.Касатка. 27.Нулин. 29.Анонс. 30.Закупка. 32.Автолавка. 33.Танцкласс. 35.Диккенс. 36.Стряпня. 40.Дубликат. 42.Счетовод. 43.Указчик. 45.Кабачок. 50.Мастодонт. 52.Иподьякон. 53.Маракас. 54.Иваново. 55.Старина. 63.Маламут. 64.Каллисто. 66.Велотрек. 67. Алексей. 71.Обиталище. 72.Моторалли. 74.Утопист. 75.Ровница. 79.Аксиома. 81.Нунчаки. 84.Рэкет. 86.«Оскар». 87.Рейган. 89.Салака. 92.Тройник. 93.Стапель. 95.Обрезок. 97.Угломер. 99.Блайзер. 101.Гряда. 102.Соска. 105.Аванс. 106. Хутор. 108.Фокин. 109.Ролик. 112.Лье. 114.Тор.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 20

		С	К	У	Н	С		Я	Щ	И	К		Э
Г			Р			П			Е		А	С	А	Д
Р	У	Б	Е	Р	О	И	Д		Г	А	Л	О		Г
А			О		П	Л	Е	Ч	О		Я	Л	Т	А
Д	О	Л	Л	А	Р		Ж		Л	И	Г	О		Р
У		И		Т	А	Т	А	М	И		И		А	
С	У	С	Т	А	В		В		Х	А	Н	У	М	А
		Т		К	А	Т	Ю	Ш	А			Г	И	К
С	К	О	Б	А		У		Т		Б	А	Г	Г	И
	А	К	И	М		Ш	П	А	К		П	И	О	Н
	Б		В	А	Р	Ь	Е	Т	Е		И			А
Л	О	Ж	Е		Ы		Н		Ф	У	Н	Т	И	К
Ы			Н		Ч	Е	Т	К	И		А		М	
К	У	З	Ь	М	А		Х	А	Р	Ч		С	П	А
О		И		А	Н	Ч	А	Р		А	Р	И	О	Н
В	Е	Р	Ш	К	И		У	Л	Е	Й		О	Р	К
А		А		С	Е	Р	С	О		Ф	А	Н	Т	А

Гороскоп с 28 августа по 10 сентября

Вам прописаны «лесные ванны»

ОВЕН Не откладывайте счастье на потом, лучше отложите тревоги и суету. А еще в ближайшие две недели вам прописаны «лесные ванны». Японцы, которые по праву считаются долгожителями, так называют длительные пешие прогулки по лесу, парку. Не забывайте дышать полной грудью и прислушиваться к звукам природы.

ТЕЛЕЦ Не бойтесь перемен! Порой они бывают неприятными, даже пугающими, но из них всегда можно извлечь пользу. И помните: все, что ни делается, — к лучшему. Если ваш день начинается с кофе и съеденного на бегу бутерброда, забудьте об этой привычке. Такой завтрак не зарядит энергией. А вот каша — то, что надо! Овсяная — утром, гречневая — вечером.

БЛИЗНЕЦЫ Везет же вам! Настроение отличное, любые планы будут воплощаться в жизнь словно по мановению волшебной палочки. Однако фортуна, как и все хорошее в жизни, ненадежна и переменчива. Поэтому не опьянейте от удачи и сохраните силы для будущих побед. Чаще ешьте дыню. В этой восточной красавице есть гормон счастья. Но его у вас сейчас достаточно.

РАК Держите карман шире: небеса раздают подарки! Вы ни от кого не услышите дурного слова, и все получится само собой. Еще одна приятная новость: удачный период, выпавший на конец августа, не закончится первого сентября, а продлится довольно долго. По возможности старайтесь больше времени проводить на утреннем солнце — по дороге на работу или на дачу, а в обеденный перерыв посидите на солнышке — пополните организм витамином D.

ЛЕВ Кому-кому, а вам скучать не придется. Наступает полоса «болтанки». Постоянно будут возникать рискованные ситуации. Но из любых передряг выйдете невредимыми, а то и с подарками судьбы. Кстати, выбросьте на помойку ненужные вещи со словами: «Старое отдаю, новое беру». Этот простой ритуал принесет удачу и везение.

ДЕВА Завтра будет лучше, чем вчера. Главное — не лениться, звезды раскрывают перед вами безграничные возможности. Будет очень жаль, если упустите шанс. Кстати, заметьте: чем больше событий происходит в вашей жизни, тем быстрее она течет. И наоборот, чем она беднее событиями, тем медленнее ее течение. В любом случае — гореть или тлеть — выбирать вам.

ВЕСЫ Учитесь разделять свое настроение и настроение окружающих. С уважением относитесь к чужому мнению, но придерживайтесь своего. В ближайшие дни вам это очень пригодится. Кстати, если будете ходить босиком по утренней и вечерней росе, сможете избавиться от головных болей. Если нет возможности выбраться на лужайку, просто наполните тазик холодной водой и хотя бы 30 секунд потопчитесь.

СКОРПИОН Утро вечера мудренее! Поэтому оставьте разрешение ситуации, которая вам не дает покоя, на завтра или на послезавтра. Это позволит посмотреть на нее со стороны на холодную голову. Ведь то, что вам предназначено, никуда от вас не денется. А то, что не ваше, все равно потеряете. Почаще ешьте морскую рыбу и салаты из морской капусты — йод укрепляет нервы.

СТРЕЛЕЦ Если нападет лень-матушка, не мучайте себя. Не помешает выехать в лес или на дачу и подышать свежим воздухом. Отдохните, пожарьте шашлычок... О здоровье: если прихватит поясницу, разотрите 1 ст. ложку порошка из шишек хмеля с 1 ст. ложкой сливочного масла и втирайте в больное место перед сном. Утром почувствуете себя лучше.

КОЗЕРОГ Никому не навязывайте свою помощь. Если она понадобится, вас о ней попросят. Кстати, неплохо бы пересмотреть рацион. Конечно, сытная еда, запитая чашечкой кофе, просто восторг! Но со временем это может закончиться ожирением. Вес будет расти, а вместе с ним и букет недугов, которые провоцирует лишний вес. Вам это надо?

ВОДОЛЕЙ Еще тепло и солнечно. А в воздухе разлит свежий и сладкий арбузный запах. Арбузная диета для вас — самая полезная из всех лечебных диет. Можно избавиться от шлаков, песка в почках и солей в суставах. И еще легко похудеть. Просто в течение дня ешьте только арбуз. Постарайтесь продержаться на такой диете дней пять.

РЫБЫ Ищите радость в мелочах. Например, выпейте чашку чая с пахучим чабрецом. Или посидите вечерком с дорогим вам человеком, поболтайте... Очень полезно каждый день наблюдать, как плывут по небу облака и раскачиваются ветки деревьев. Если делать это днем, то у вас всегда будет хорошее настроение, если по вечерам — будете спать как младенец.

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
подписной индекс П3412

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
подписной индекс 53995

Агентство «РОСПЕЧАТЬ»

В следующем номере читайте:

✓ **Ситуация**
ИЗЖОГА ОТ ТВОРОГА.

✓ **Скорая помощь от природы**
РАСТЕНИЯ ДЛЯ ЗРЕНИЯ.

✓ **Из почты «Айболита»**
ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ШУНТИРОВАНИЯ.

ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВЬЕ В ПОДАРОК»

Завод-изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая семья Алтай» (г. Бийск) реализует социальную программу по улучшению здоровья граждан и дарит всем желающим концентрированный биокомплекс обширного действия «СаганДали».

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДО 21 СЕНТЯБРЯ

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД АКЦИИ **0728**

И ПОЛУЧИТЕ «САГАНДАЛИ» НАПРЯМУЮ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ **СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО**

ДОСТАВКА ПОЧТОЙ РОССИИ ЗА СЧЕТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

ЗАКАЗАТЬ СВОЙ ПОДАРОК ВЫ СМОЖЕТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ:
8-800-100-74-37 ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

РЕКЛАМА

«СаганДали» в подарок каждому!

«СаганДали» - самый востребованный продукт среди наших клиентов и моя личная гордость как главного технолога завода. Его состав настолько продуман и уникален, что препарат обладает необыкновенно мощным активным действием! Пропейте хотя бы один курс, и я уверена, вы будете удивлены его целебной силой!
Бальзам поможет восстановить деятельность сердечно-сосудистой системы (укрепятся стенки сосудов, улучшится реология крови, нормализуется давление, снизится уровень холестерина в крови), очистить организм от шлаков, восстановить работу мочеполовой системы, укрепить иммунитет. Также он способствует выведению камней из почек, препятствует развитию злокачественных процессов и даже способен замедлять процесс старения организма!
Звучит фантастически, но вот в чем секрет: живительный комплекс «**СаганДали**» создан на основе древних рецептов сибирских знахарей с помощью современных технологий, которые сохраняют все полезные свойства природных компонентов без использования спирта, сахара и консервантов.

Главным элементом натуральной композиции является трава саган-дайля, что в переводе с бурятского означает «продлевающий жизнь».
Существует легенда, согласно которой воины, возвращающиеся с победой, втыкали свои копья в склоны Саян, чтобы отдать силу земле. Через некоторое время на этих местах появлялось растение, способное наполнять человека силой и здоровьем. Ему приписываются мистические и магические свойства, шаманы применяют саган-дайля в своих ритуалах для излечения от самых разных заболеваний.

«СаганДали» взращивает ростки здоровья в больном организме, позволяет вдохнуть новую жизнь в каждую клеточку вашего тела.

Главный технолог
ООО « Здоровая семья Алтай»
Кислова Людмила Геннадьевна.

Акция проводится с 21.08 по 21.09.2019г

ИП Фатахова МВ ИНН 591154295702 ОГРНИП 319595800079759 от 01.06.2019г
Пермский край, с.Васильевское ,ул.60 лет октября д.2 кв2.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

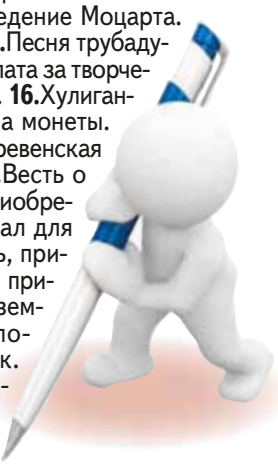
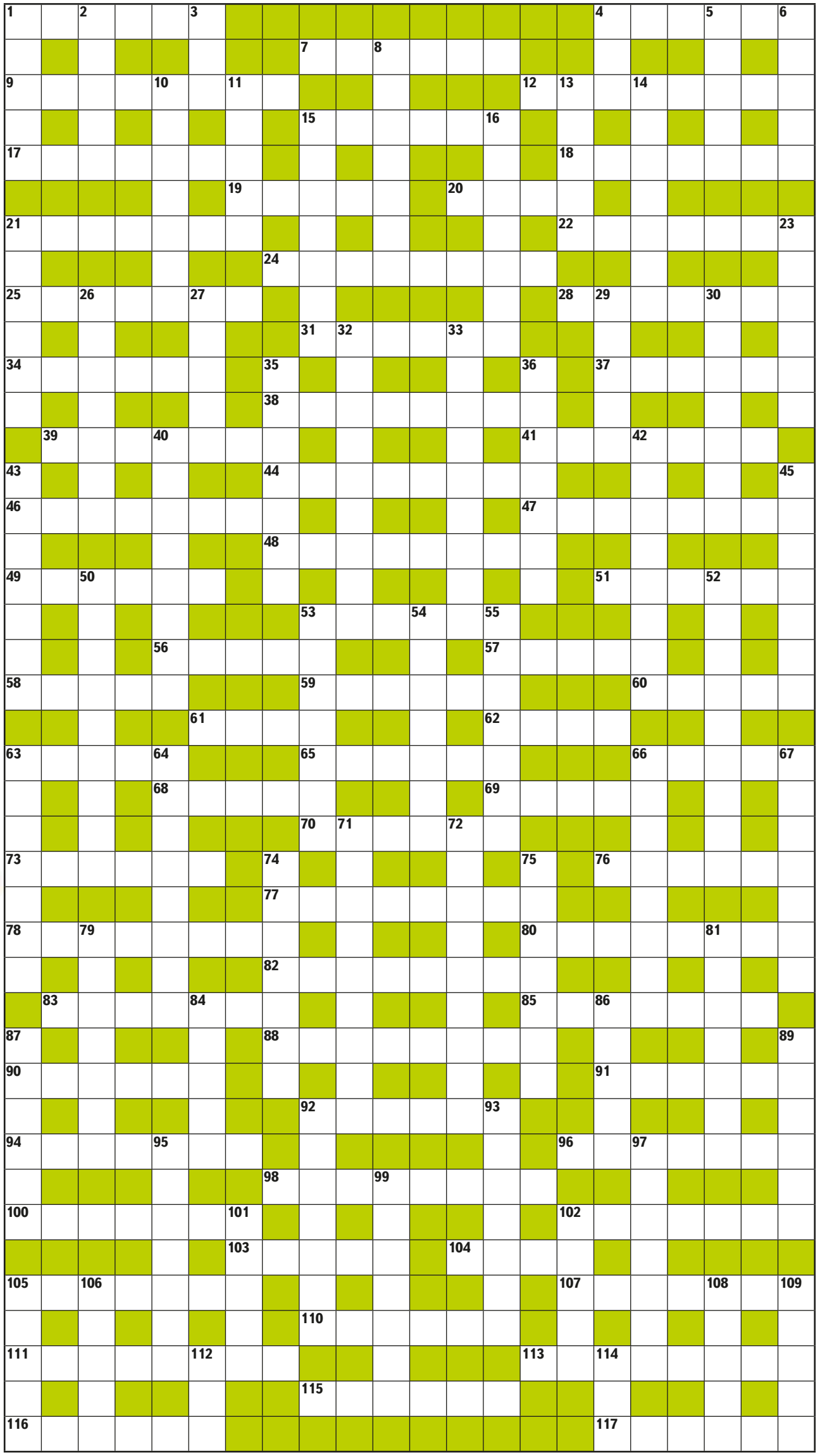
«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **119437** экз. Заказ **1304**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы).
В издании использованы фотографии из коллекции Depositphotos/FOTODOM
Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 21.08.2019 г.
Дата выхода в свет 21.08.2019 г. Подписано в печать 14.08.2019 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 138 437 экз.
Объем 6 п. л.
16+

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Корабль-цистерна. **4.**Родич из глубины веков. **7.**Авангардист в мире моды. **9.**Писака с графитом внутри. **12.**Страна вокруг Софии. **15.**Скандинавский воин. **17.**Побелка, которую гасят. **18.**Представительница прекрасного пола. **19.**Непраздничные дни. **20.**Марка японского телевизора. **21.**Вид попугаев. **22.**Дорога рейсового автобуса. **24.**Металл для фольги. **25.**Снадобье для прививки. **28.**Организм, живущий за счет другого. **31.**Сторона адвоката в суде. **34.**Разрезание доски ножовкой. **37.**Мятежный крейсер Петра Шмидта. **38.**Школа-общежитие. **39.**Ящик с красками на пленэре. **41.**Множество маслят на поляне. **44.**Республика с Элистой. **46.**Последний приют. **47.**Пас футболиста футболисту. **48.**Медикамент для местной анестезии. **49.**Царский дворец от Растрелли. **51.**Ход умозаключений. **53.**Французский художник. **56.**Русский солдат в Болгарии (песен.). **57.**Отдача от камина. **58.**Сторона прямоугольного треугольника. **59.** Морской моллюск с витой раковиной. **60.**Армянский духовой инструмент. **61.**Единица силы с женским именем. **62.**Ларец с останками святого. **63.**Работник с красным крестом. **65.**Обувь против сырости. **66.**Лихой солдат. **68.**Дочь Смехова-мушкетера. **69.**Миниатюра из Японии. **70.**Стебли после обмолота. **73.**Товарищество кустарей. **76.**Светильник в спальне. **77.**Причащение или крещение. **78.**Удаль молодецкая. **80.**Массаж с мазью. **82.**Нагрудник под фрак. **83.**Набор конфет в коробке. **85.**Монахиня из скита. **88.**Странник, бродяга. **90.**Колючий лесной детеныш. **91.**Растянувшаяся яма. **92.**Спорт Кафельникова. **94.**Филькина или китайская. **96.**Княжеское войско. **98.**Промышленное объединение. **100.**Опасный гигант индийских джунглей. **102.**Дизельное топливо. **103.**Доход с капитала. **104.**«Кончил... гуляй смело». **105.**Курортный рай с Гагрой. **107.**Разговор флажками во флоте. **110.**Столица Татарстана. **111.**Медицинский стерилизатор. **113.**Студенческая зачетка. **115.**Бог торговли у древних греков. **116.**Бьется в груди. **117.** Российский поэт-песенник.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Машина с шашечками на борту. **2.**Воспаленная болячка. **3.**Линия кресел в кинозале. **4.**Бильярд по-американски. **5.**Состязание рысаков. **6.**Загнанная старая лошадь. **8.**Траурное произведение Моцарта. **10.**Мобильная кровать санитарки. **11.**Песня трубадура. **13.**Удаление воды из белья. **14.**Плата за творчество. **15.**Спец по подводным работам. **16.**Хулиган-разрушитель. **21.**Оборотная сторона монеты. **23.**Струна, стрелу толкающая. **26.**Деревенская ласточка. **27.**Пушкинский граф. **29.**Весть о новом спектакле. **30.**Контрольное приобретение. **32.**Магазин на колесах. **33.**Зал для занятий хореографией. **35.**Писатель, придумавший Оливера Твиста. **36.**Пища, приготовленная кое-как. **40.**Второй экземпляр документа. **42.**Бухгалтер по-русски. **43.**Непрошеный советчик. **45.**Овощ для икры. **50.**Хоботное ископаемое животное. **52.**Служитель при архиерее. **53.**Джазовая погремушка кубинцев. **54.**Город невесткачих. **55.**Глубокая древность. **63.**Порода собак аляскинский... **64.**Нимфа — Большая Медведица. **66.**Стадион для крутящих педали. **67.**Имя актера Баталова. **71.**Место, где кто-то живет. **72.**Марафон на «Ямахах». **74.**Томас Мор как писатель. **75.**Жгут-полуфабрикат. **79.**Истина математика. **81.**Оружие — палки на цепи. **84.**Преступление вымогателей. **86.**Голливудская статуэтка. **87.**40-й президент США. **89.**Рыба Балтийского моря. **92.**Розетка не на один прибор. **93.**Наклонная площадка верфи. **95.**Кусочек ткани при раскрое. **97.**Транспортир или теодолит. **99.**Мужской клубный пиджак. **101.**Полоса земли на огороде. **102.**Кляп во рту младенца. **105.**Деньги до получки. **106.**Поселок на Кубани. **108.**Балетмейстер Анны Павловой. **109.**Рекламный фильм. **112.**4,5 км в романе Жюля Верна. **114.**Форма баранки.